علم النفس
فى حياتنا اليومية

تأليف
كينيث .ت. سترونجمان

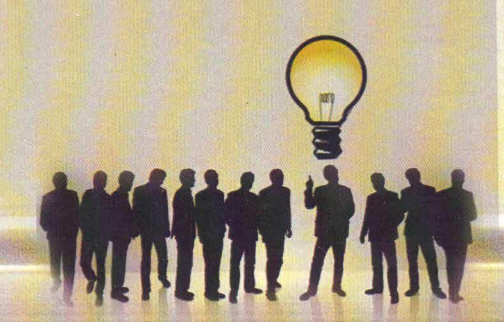
ترجمة
معتز سيد عبد الله

2316

المركز القومى للترجمة



يطرح هذا الكتاب تساؤلا مهما ربما تتيح الإجابة عنه إزالة الغموض الذى يحيط بدور علم النفس، وما يمكن أن يقدمه للمجتمع من خدمات جليلة تسهم فى رفاهية أبنائه وسعادتهم، وهو: هل المسؤولية تقع على عاتق مؤسسات المجتمع فى تهميش دور علم النفس فى المجتمع، وعدم إتاحة الفرصة لباحثيه وعلمائه فى القيام بدورهم المأمول، أم أن علماء النفس يشتركون فى تلك المسؤولية، وذلك بالشكل الذى يظهر فى عدم قدرتهم على تسويق علمهم وإبراز أهميته، وبيان دوره؟ الإجابة لها شقان، فبالإضافة إلى اتجاهات المجتمع السلبية نحو علم النفس، وعدم قناعته بالدور الذى يمكن أن يضطلع به، نجد أن دور علماء النفس وباحثيه لا يقل سلبية عن دور المجتمع.



تصميم الغلاف: خالد محمود

علم النفس في حياتنا اليومية

المركز القومى للترجمة
تأسس فى أكتوبر ٢٠٠٦ تحت إشراف: جابر عصفور
مدير المركز: أنور مغيث

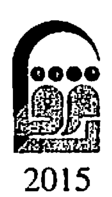
- العدد: 2316
- علم النفس فى حياتنا اليومية
- كينيث ت. سترونجمان
- معتز سيد عبد الله
- اللغة: الإنجليزية
- الطبعة الأولى 2015

هذه ترجمة كتاب:
APPLYING PSYCHOLOGY TO EVERYDAY LIFE: A Beginner's Guide
By: Kenneth T. Strongman

شارع الجبلاية بالأوبرا- الجزيرة- القاهرة. ت: ٢٧٣٥٤٥٢٤ فاكس: ٢٧٣٥٤٥٥٤
El Gabalaya St. Opera House, El Gezira, Cairo.
E-mail: nctegypt@nctegypt.org Tel: 27354524 Fax: 27354554

علم النفس في حياتنا اليومية

تـألـيـف: كينيث. ت. سترونجمان
ترجمـــة وتقديم: معتز سيـد عبـد الله



2015

بطاقة الفهرسة
إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

سترونجمان، كينيث

علم النفس في حياتنا اليومية/ تـأليف: كينيـث سـترونجمان،

ترجمة وتقديم: معتز سيد عبد الله.

ط ١ – القاهرة: المركز القومى للترجمة، ٢٠١٥

٥٨٠ ص، ٢٤ سم

١ – علم النفس

(أ) عبد الله، معتز سيد (مترجم)

(ب) العنوان ١٥٠

رقم الإيداع ٢٠١٩٨ / ٢٠١٢

الترقيم الدولي: I.S.B.N - 978-977- 718 - 123- 5

طبع بالهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية

المحتويات

مقدمة المترجم

كان علم النفس، وسيظل، أحد أهم العلوم الاجتماعية والإنسانية التي ينتظر منها الكثير، فيما يتعلق بحياة الإنسان في حاضره ومستقبله. فقد وصل التقدم العلمي في مختلف فروع علم النفس النظرية والتطبيقية إلى مستوى مبشر، يمكن أن يلبي الطموحات ويحقق الآمال، حيث تجاوز عدد فروع علم النفس، طبقا لجمعية علم النفس الأمريكية الستين فرعا الآن، وحدث تطور هائل في مناهج البحث وأساليبه وموضوعاته، وهو ما يدلل على أن علم النفس يرجى منه الكثير في مختلف النواحي التطبيقية، والتي يمكن أن يستفيد منها أكبر عدد من الجمهور العام في المجتمع.

وعلى الرغم من أهمية العلوم الاجتماعية والنفسية عامة، وعلم النفس على وجه الخصوص، فيما يمكن أن تساهم به في إيجاد حلول علمية بناءة ومثمرة لمشكلات المجتمع النفسية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية وغيرها، فإن دورها ما زال محدودا وهامشيا في المجتمع، ولا تلقى العناية الكافية والدعم المطلوب من المسئولين على الأصعدة كافة، وما زالت الاتجاهات نحوها سلبية. بل ويسود الاعتقاد بعدم جدواها أو قيمتها فيما يمكن أن تقدمه من خدمات للمجتمع في مختلف المجالات. هذا في الوقت الذي تلقى فيه تخصصات العلوم الاجتماعية في البلاد المتقدمة كافة أنواع المعونات المادية والتأييد الاجتماعي بالشكل الذي ييسر لباحثيها مناخ العمل الجاد ويهيئ الظروف الداعمة لإبداع هؤلاء الباحثين. وهو ما أدى إلى تزايد عدد الأفراد والجهات التي تسعى إلى طلب العون من العلوم الاجتماعية

والإنسانية عامة، وعلم النفس خاصة، من أجل حسن التحكم في المشكلات التي تواجههم في مجالات الحياة كافة، والسعي الدءوب لحلها.

وهنا يُثار تساؤل مهم ربما تتيح الإجابة عنه إزالة الغموض الذي يحيط بدور علم النفس، وما يمكن أن يقدمه للمجتمع من خدمات جليلة تسهم في رفاهية أبنائه وسعادتهم، وهو: هل المسئولية تقع على عاتق مؤسسات المجتمع في تهميش دور علم النفس في المجتمع، وعدم إتاحة الفرصة لباحثيه وعلمائه في القيام بدورهم المأمول؟ أم أن علماء النفس يشتركون في تلك المسئولية، وذلك بالشكل الذي يظهر في عدم قدرتهم على تسويق علمهم وإبراز أهميته، وبيان دوره؟ الإجابة لها شقان، فبالإضافة إلى اتجاهات المجتمع السلبية نحو علم النفس، وعدم قناعته بالدور الذي يمكن أن يضطلع به، نجد أن دور علماء النفس وباحثيه لا يقل سلبية عن دور المجتمع. وذلك لأنهم لا يقدمون علمهم للمجتمع بالصورة التي تمكن أبناءه من الوعي بأهمية علم النفس، وما يمكن أن يسهم به في رفاهية أبناء المجتمع وسعادته. وهو ما يأخذ عدة مظاهر: فكثير من علماء علم النفس وباحثيه يهتمون بالبحوث النظرية على حساب مثيلتها التطبيقية، بحيث يدرسون موضوعات ربما تكون بعيدة كل البعد عن إمكان الاستفادة منها، وتوظيف نتائجها في الحياة العملية. وإذا تم الاهتمام بالجوانب التطبيقية، فنجد أنها تكون بعيدة عن واقع المجتمع الفعلي، وما يعانيه من مشكلات عويصة هي الجديرة بالدراسة العلمية النفسية الجادة. فلا يمكنهم تحديد أولويات تلك المشكلات. وربما يكون الأهم من ذلك هو عدم قدرتهم على تسويق منتجاتهم العلمية، بحيث لا يعي المجتمع مدى الفائدة التي يمكن أن يجنيها من نتائج الدراسات العلمية النفسية. فما السبب إذن في هذه الحالة؟ الإجابة هي سوء التواصل بين المجتمع ومؤسساته من ناحية والعلماء والباحثين من ناحية أخرى، فلا يقدم العلماء نتائج بحوثهم بصورة بسيطة يسهل فهمها من قبل من بيدهم مقاليد الأمور في مؤسسات المجتمع.

وإذا كان الأمر كذلك على مستوى المسئولين ومؤسسات المجتمع، فإنه أسوأ على مستوى العامة من أبناء المجتمع، والذين لا ينالون اهتمام علماء النفس على الإطلاق. فلا يكتبون لهم، بحيث يتعرفون على علم النفس الحقيقي من خلال مؤلفات مبسطة توضح لهم المعلومات والحقائق بالصورة التي يستطيعون فهمها واستيعابها، والاستفادة من دلالاتها التطبيقية في حل مشكلاتهم، والإجابة عن التساؤلات التي تثير اهتمامهم. فعلى الرغم من أن معظم الباحثين وعلماء النفس الغربيين يكتبون للقارئ العام، نجد أن المكتبات العامة في مصر تخلوا تماما من المؤلفات العلمية المبسطة التي تنقل علم النفس الحقيقي للعامة. وما يوجد فعليا باللغة العربية بعض الجهود غير العلمية، التي كتبها أشخاص غير متخصصين، وتشمل مادة علمية غير دقيقة، وربما تختلط بالجدل في كثير من الأحيان، حيث تستمد من نظريات قديمة، كان التحليل النفسي أكثرها شيوعا. ومن ثم، فإن ما تحويه هذه الكتب من معارف ومعلومات لا يمكن الثقة به، وربما يكون ضرره أكثر من نفعه للعامة الذين يسعون للحصول على بعض المعارف النفسية الدقيقة التي يمكن أن تفيدهم في حياتهم.

لذلك كان الاتجاه لترجمة الكتاب الحالي، والذي ألفه كينس سترونجمان، ليحقق هدف تقديم علم النفس العلمي الرصين والموضوعي بصورة مبسطة وشيقة، يمكن أن يستفيد منها قطاع كبير من القراء باختلاف اهتماماتهم ومستوياتهم العلمية والثقافية. ومن ثم، فإن الكتاب يتميز بمجموعة من الخصائص التي تميزه عن غيره، وجعلت ترجمته للعربية مبررة وهي:

(١) تحقيق هدف تقديم علم النفس، بما يشمله من موضوعات متنوعة، إلى القارئ العام بصورة تتسم بالبساطة من ناحية، وبالإثارة والتشويق من ناحية أخرى، ويمكن الاستفادة منها عمليًا في الحياة اليومية. ومن ثم فإن هذا

الكتاب (كما يشير مؤلفه) ليس أكاديميا في علم النفس يماثل الكتب الدراسية لمقررات علم النفس، أو مجرد كتاب يقدم معلومات ومعارف نظرية، بل يركز على الجوانب العملية في حياة الناس، وما يواجهونه من صعوبات ومشكلات. ويقدم علم النفس بوصفه علمًا يمكن أن يستفيد منه قطاع كبير من الأفراد، وفي الوقت ذاته، نافعًا ومفيدًا لهم في مختلف جوانب حياتهم اليومية.

(٢) يقدم الكتاب صورة إيجابية عن علم النفس، تختلف اختلافا كبيرا عما يوجد لدى العامة. فالصورة الشائعة عن علم النفس أنه يعنى بالاضطرابات والأمراض النفسية وسبل علاجها، وليس سواها. والحقيقة غير ذلك، فعلم النفس يعنى بالإنسان في حالته السوية والعادية قدر عنايته وأكثر بالحالات المرضية التي تتطلب تدخلا إرشاديا أو علاجيا. فالتوجه الآن في علم النفس الإيجابي، يتيح توظيف المعارف والمعلومات المتاحة بالشكل الذي يساعد الإنسان على النمو والتقدم ويحقق سعادته ورفاهيته. ويبين له السبل التي تمكنه من ذلك.

(٥) يقدم علم النفس للأشخاص الذين يرغبون في معرفة شيء عن علم النفس، ويمكنهم الاستفادة منه عمليًا في حياتهم اليومية، في بيتهم، وفي عملهم، وحينما يكونون بمفردهم، أو حينما يكونون بصحبة آخرين. كما يمكن أن يستفيد منه قطاع كبير من الطلاب الذين يحتاجون إلى بعض المعارف الدقيقة والبسيطة في علم النفس، كجزء من متطلبات التدريب أو قيامهم بأعمال أخرى يحتاجون فيها لعلم النفس لمساعدتهم في حسن أدائهم لعملهم كالتدريس، أو الخدمات الاجتماعية أو الطب، أو العمل الشرطي... إلخ.

(٦) لا يكتفي الكتاب الحالي بعرض الكثير (وليس كل) من جوانب علم النفس وموضوعاته، بل يوضح كذلك كيفية استخدامها والاستفادة منها، وبما يعيننا

على التوافق مع مقتضيات الحياة اليومية، وما يواجهه الأفراد فيها من صعوبات ومشكلات تتطلب المساعدة الذاتية أو المساعدة العلاجية والإرشادية من أهل الاختصاص. فالمؤلف يوجه القارئ على مدار فصول الكتاب لكي يفكر في كيفية توظيف المعلومة وتوجيهه لحل المشكلة التي تواجهه، وكيفية التدريب على ذلك، ومقارنة سلوكه بسلوك الآخرين، وما إذا كان قد سبق له المرور بخبرات معينة مما تعرض أو مر بها أحد من أقاربه أو معارفه لكي يقرب له الصورة أو المعنى الذي يريد المؤلف إيصاله للقارئ.

ومع ذلك، ورغم كل المميزات السابقة التي تبرز أهمية هذا الكتاب، وإمكان الاستفادة منه على نطاق كبير من الأفراد، فلا بد من توجيه ذهن القارئ الكريم إلى أن المؤلف كتب الكتاب الحالي لأبناء الثقافة الأمريكية الغربية، والتي تختلف، دون شك، في مختلف مظاهرها عن ثقافتنا المصرية والعربية. فهناك العديد من مظاهر السلوك التي تتباين ثقافيا بصورة كبيرة بين الثقافتين، فنجد بعضها مقبولاً في الثقافة الأمريكية والغربية عموما مثل شرب الخمور والجنسية المثلية والصداقة بين الذكور والإناث وعمل علاقات جنسية قبل الزواج... إلخ، وهو ما يكون مستهجنا ومرفوضا في الثقافة العربية والإسلامية، بل ويكون محرمًا شرعا. لذلك حاول المترجم عمل بعض الهوامش الشارحة لبعض هذه المظاهر السلوكية للفت نظر القارئ إلى مثل هذه الفروق الثقافيـــة. هذا بالإضافة أنه عندما كان يشير إلى قيم الثقافة الشرقية ومعتقداتها، كان يتوجه مباشرة إلى الديانة البوذية ليدلل منها على ما يريد، ويبرز بعض دلالات تلك القيم. وبالطبع نحن لسنا في موضع انتقاد المؤلف لحريته في التعبير عن بعض آرائه وأفكاره التي عرضها في هذا الكتاب القيم، ولكننا نوضح ذلك لنقر مسئولية المؤلف عن كل ما شمله الكتاب من آراء وأفكار، ربما يتحفظ المترجم على كثير منها.

مقدمة المؤلف

كانت رغبتي في البداية تأليف كتاب يكون عنوانه من قبيل: "**أين أخفق علم النفس، وكيف ضل طريقه**". وكان سبب تلك الرغبة، هو اعتقادي أن علم النفس مجال أكثر تشويقًا وإثارة، مقارنة بما يبدو عليه في الكتب الأكاديمية والمجلات العلمية الخاصة به. أضف إلى ذلك، أن معظم الطلاب الدارسين لعلم النفس، يبدأون دراستهم بدرجة عالية من الحماس والدافعية، ثم سرعان ما يشعرون بالإحباط تدريجيًا نظرا لأنهم يواجهون بالمفاهيم والمصطلحات العلمية الجافة التي لا يستطيعون فهمها أو الاستفادة منها، إذ يكتشفون أن ما يدرسونه يختلف كثيرًا عما كانوا يتوقعون، ويبدو بعيدًا عما يحدث لهم ويعيشونه في الحياة اليومية، بما تتضمنه من مشكلات تحيط بهم، وتحتاج إلى إيجاد حلول لها.

وبدلاً من إعداد كتاب ينطلق ويركز على هذا التوجه السلبي في علم النفس فقط (أين أخفق علم النفس، وكيف ضل طريقه)، فكرت في أن يتضمن الكتاب المقترح أيضًا التوجهات الأكثر إيجابية وتشويقًا، وما يجب أن تؤول إليه تلك التوجهات في المستقبل، بما يعين القارئ على حسن الاستفادة منها. ومع ذلك ظل هذا التوجه سلبيا إلى حد ما.

وخلصت في نهاية الأمر إلى أهمية أن يتضمن الكتاب المقترح الكثير من موضوعات علم النفس التي تتسم بالإثارة والتشويق، وتهم القارئ العادي، ويمكنه الاستفادة منها عمليًا في حياته اليومية. ومن ثم كان هذا الكتاب الذي بين يديك، الذي يركز على تقديم صورة إيجابية عن علم النفس. فهذا الكتاب موجه بشكل عام

إلى الشخص الذي يرغب في معرفة أي شيء عن علم النفس، ويمكنه الاستفادة منه عمليًا في حياته اليومية، في بيته، وفي عمله، وحينما يكون بمفرده، وحينما يكون بصحبة آخرين. وكذلك، فإن هذا الكتاب موجه بشكل خاص لأي طالب يحتاج (أو يرغب) إلى دراسة علم النفس لمدة سنة دراسية واحدة كجزء من متطلبات تدريب أو عمل آخر (كالتدريس، أو الطب، أو العمل الشرطي... إلخ). والكتاب الحالي لا يكتفي بعرض الكثير (وليس كل) من جوانب علم النفس وموضوعاته، بل يوضح كذلك كيفية استخدامها والاستفادة منها، وبما يعيننا على حسن التوافق مع مقتضيات الحياة اليومية.

وفي النهاية، فإن هذا المؤلف ليس كتابا أكاديميًا أو تعليميًا في علم النفس، أو مجرد كتاب يقدم معلومات ومعارف نظرية. بل يركز على الجوانب العملية، ويقدم علم النفس بوصفه علمًا شائقًا ومثيرًا، وفي الوقت ذاته نافعًا ومفيدًا للفرد في مختلف جوانب حياته اليومية.

وبالعودة إلى النقطة التي بدأت بها تلك المقدمة، فإنني الآن في وضع يمكنني بسهولة من تحديد أهم جوانب البحوث النفسية التي توجد بالفعل (من وجهة نظري)، ولكن ربما لم تكن تجذب الانتباه وتثير الاهتمام. وهي ببساطة كل موضوعات علم النفس التي لا يشملها تطبيق علم النفس في حياتنا اليومية، ولكن التفكير في تأليف كتاب لتناول هذه الأمور أقل أيضا من أن يجذب الانتباه ويثير الاهتمام. وكان ذلك أفضل الطرق لتحقيق هذا الهدف.

الفصل الأول

علم النفس في الحياة

مشاهد من الحياة

"جيف" رجل في الأربعينيات من العمر، متزوج ويعيش حياة أسرية سعيدة. وهو يوجد الآن في قسم الأمراض العصبية في أحد المستشفيات، حيث يعالج من آثار تعرضه لحادث سيارة. فعند قيادته لسيارته عائدًا إلى منزله، وكانت الظروف الجوية سيئة والضباب كثيفًا، اصطدمت سيارته بسيارة مسرعة يقودها شاب صغير فقد السيطرة على عجلة القيادة. وأسفر الحادث عن إصابة "جيف" بكسر في ساقه وذراعه، وبعض الكسور والرضوض في ضلوعه، وإصابة في الرئة، وإصابة شديدة في المخ.

وقد التأمت تمامًا كل الكسور والرضوض التي حدثت "لجيف"، وشفيت رئته تمامًا، وأجريت له عملية جراحية في مخه، رأى الأطباء أنها كانت ناجحة تمامًا. وباختصار تم علاجه وشفاؤه من كل آثار هذا الحادث. ومع ذلك، فإنه من آن لآخر لا يستطيع التعرف على زوجته، ولا على ابنه، ولا على الآخرين من أفراد أسرته، وكذلك فهو غير قادر على التعرف على أصدقائه. إنه يستطيع أن يتذكر كيف ينظف فمه وأسنانه، ويستطيع كذلك أن يتذكر كل ما يمر به من أحداث يومية، لكنه لا يستطيع تذكر الكثير

من أحداث حياته السابقة. وبالطبع، فقد أدى ذلك إلى انزعاجه هـو وأسرته وأصدقائه. أما الأطباء والأخصائيون الذين تعاملوا مع حالة "جيف" هذه، فقد كانوا متحفظين في حديثهم عن آثـار ومترتبـات إصابة المخ التي حدثت له، وعن الوظائف العقليـة التـي تـأثرت سلبيًا، وتلك التي ربما لم تتأثر ويسهل علاجها وشفاؤها فـي مثـل تلك الحالات، وعن إمكان أن يضطلع أحـد أجـزاء المـخ بالقيـام بوظائف جزء آخر تعرض للإصابة.

"ماري" مضيفة جوية، تعمل على أحد الخطوط الداخلية (داخـل البلاد)، ولديها خبرة كبيرة بالرحلات العالمية. وقد عادت لتوها فـي الصباح من إحدى رحلاتها، إلا أنه سرعان ما تم استدعاؤها للعمـل بسبب المرض الطارئ الذي أصاب ثلاثًا من زميلاتهـا، وأدى إلـى اعتذارهن عن الحضور للعمل. إنها تشعر بأنها ليست على ما يرام، وأن حالتها الجسمية والنفسية ليست جيدة، وبخاصة أن صديقها قد أخبرها في عطلة نهاية الأسبوع الماضـي أنـه يـرى أنـه مـن الضروري لهما أن يقضيا معًا شهرين أو ثلاثة أشهر؛ لأنه يعتقد أن علاقتهما والأمور بينهما ليست مستقرة، وتتطلـب بقاؤهمـا معـا لفترات أطول. وفي منتصف الليل بـدأت لـديها أعـراض الـدورة الشهرية مسببة لها تقلصات مؤلمة. إنها تعاني آلاما في الرحم منذ فترة، إلا أن الآلام هذه المرة كانت أشد وأقوى. ورغم أن "مـاري" على علاقة طيبة- وإن كانت غير قوية أو راسخة- بزميلتيها فـي رحلة الطيران، فإنها ليست من النوع الذي يستجدي اهتمام الآخرين وتعاطفهم. إنها تشعر بالانقباض والكآبة، وبأنهـا تعـاني الحمـى. وبدأت تشعر بأن ملابسها ضيقة وواسعة في الوقت ذاتـه، وبـأن

زينتها وماكياجها ليسا بالصورة التي تأملهـــا. وبـــسرعة اتجهـــت للمرآة لتضبط هندامها وملابسها؛ لأن ركاب رحلة الطيـــران علـــى وشك الحضور للطائرة. ولم يعجبها منظرها في المرآة، رغم أنها لم تجد أي شيء خاطئ في مظهرها أو في ملبـــسها. وخرجـــت مـــن حجرتها في الطائرة، حيث كان أحد ركاب الطائرة يبحث عن مقعـــده المحدد على تذكرة سفره، فمالت نحوه مبتسمة وهي تقول له: "هل يمكنني مساعدتك؟ ما رقم الكرسي الذي تبحث عنـــه؟". لقـــد كـــان صوتها رزينًا، هادئًا، ويبعث على الطمأنينة.

"تاسان" فلاح عاش في إنجلترا الجديدة في أواخر القرن السابع عشر؛ أي قبل سنوات قليلة من الثـــورة الأمريكيـــة. وقـــد قادتـــه الظروف إلى إقامة علاقة غير مشروعة مع زوجة فلاح آخر يقـــيم في منطقة بعيدة نسبيًا عن زوجته. ونظرًا لولع كل مـــن "تاســـان" وعشيقته بالآخر، فقد تخليا عن حرصهما على أن تظل علاقتهما في طي الكتمان، وزادت لقاءاتهما غير المشروعة، ومـــن ثـــم، وقـــع المحظور، وانكشفت تلك العلاقة وتم ضبطهما.

وثار الأهالي عليهما، وصبوا عليهما جم غضبهم وتقـــريعهم. وأصبح "تاسان" وعشيقته موضع شجب وسخرية واستهزاء الجميع في المنطقة. وقام الأهالي بتقييدهما في حجارة ضخمة، وتركوهمـــا على هذا الوضع في وسط القرية لمدة ثلاثة أسابيع، حتـــى يراهمـــا الجميع، وحتى يسبهما الجميع. وخلال تلك الفترة كان يتم قـــذفهما بالقاذورات والنفايات وروث الماشية. وفي كل يـــوم كـــان يحـــضر إليهما أحد المسئولين في القرية طالبًا منهما أن يستجديا عفـــو الله وسماحه، وعفو أهل القرية وسماحهم. وقد قاما بالفعل بذلك، ومـــن

ثم أطلق الأهالي سراحهما. لقد كانت وصمة عار شـديدة "لناسـان" وعشيقته، سوف تجعلهما يشعران بالخزي والعار طوال حياتهما.

"شارلي" غلام في الثامنة عشرة من عمره، يجيد لعب الجولف، وحصل على عدد من البطولات المحلية، وهو على وشك الانـضمام لمنتخب بلاده في لعبة الجولف. ومع ذلك، لديه مشكلة في ممارسته للعبة الجولف، يبدو غير قادر على حلها، وهي أنه يجيد الـضربات الطويلة. أما الضربات القصيرة على العشب الأخضر، فيصعب عليه التحكم فيها، ومن ثم يعاني صعوبات في التهديف أو إسـقاط كـرة الجولف في الحفرة المخصصة لذلك. فعند قيامـه بتلـك الـضربات القصيرة يشعر بالتوتر، وبأن يديه جامدتان متصلبتان، وكأن جسمه في وضع خاطئ. ومن ثم بدأ يعاني الفشل فـي التـصويبات علـى الهدف (الحفرة) والتي كان ينجح بها من قبل بسهولة شديدة.

ولحسن الحظ، فإن المدرب الجديد "لشارلي" يتمتـع بخبـرات قوية في مثل هذه الحالات، ويعرف أن لاعب الجولف ربما تحدث له حالة من التجمد في ذراعيه عند تصويب الكرة نحو الحفرة، وأنـه تعامل من قبل مع حالات مماثلة، متبعًا أسلوبًا واحدًا مع العديد مـن اللاعبين الذين تعرضوا لهذه المشكلة. وبدأ المدرب يقدم "لـشارلي" بعض تدريبات الاسترخاء، ويطلب منه أن يتصور بصريًا نفسه وهو يقوم بتصويب الكرة نحو الحفرة على النجيل الأخضر، وأن يتخيـل نفسه وهو يقوم بذلك في حالة من الهدوء والاسترخاء. وإذا شـعر "شارلي" بأي قلق أو توتر وهو يقوم بهذا التخيل البـصري، فـإن المدرب يطلب منه التوقف عن هذا التخيل، ويساعده على الرجـوع إلى حالة الاسترخاء من جديد.

واستمر "شارلي" مع مدربه في ممارسة هذا التدريب على الاسترخاء عند التصويب في الحفرة لعدة أيام، ثم بدأ بعد ذلك في تدريب "شارلي" على القيام به على أرض الواقع، في ملعب الجولف، وتدريبه على تصويب الكرة في الحفرة من أوضاع وأماكن مختلفة. وكان كل ذلك يتم بالتدريج وعلى مهل، وفي كل مرة يُطلَب من "شارلي" أن يتخيل- وهو في حالة من الاسترخاء- ما سوف يقوم به بالفعل في ملعب الجولف قبل أن يبدأ في ممارسة ذلك فعليًا. وبدأت الأمور في التحسن التدريجي.

ما علم النفس؟

على الرغم من أن الأمثلة الأربعة السابقة تبدو للبعض أنها تصف حالات نفسية، فإن الأمر ليس كذلك بالضبط. فالحالة الأولى تتعلق بإصابة في المخ، أي إصابة في الجهاز العصبي المركزي، وهو ما يعني أن من تولى فحص وعلاج "جيف" هم الأخصائيون في الأمراض العصبية. فهناك إصابة في المخ، أدت إلى تلف في الوصلات والمسارات العصبية الكيميائية في المخ، ومن ثم ترتب عليها حدوث اضطراب في الذاكرة.

وبالنسبة للمثال الثاني، فإن "ماري" تعايش مظاهر انفعالية خاصة، بسبب طبيعة عملها. فهي تبالغ في انفعالاتها، وفي سلوكها الاجتماعي، وتبدو في ذلك، تمامًا كما تتعامل مع مكياجها وزينتها. وهذا النمط من الانفعال المرتبط بالعمل، يجب النظر إليه داخل إطار علم الاجتماع أو علم الأنثروبولوجيا أكثر منه داخل إطار علم النفس.

أما في **المثال الثالث**، فقد تعرض "تاسان" للنقد واللوم والتوبيخ الاجتماعي الشديد، وكان هذا الأسلوب هو أحد أساليب الضبط الاجتماعي ومواجهة الخارجين على الأعراف والتقاليد قبل الثورة في إنجلترا. وبالطبع، اختفى هذا الأسلوب في التعامل مع الخارجين على الأعراف والتقاليد بعد الثورة، وأصبح ضمير الفرد، وشعوره بالذنب عند قيامه بأي سلوك خاطئ، هو الأسلوب الأساسي لضبط السلوك الاجتماعي له. ورغم أن المسألة هنا تبدو خاصة بالانفعالات، فإنها ربما تنتمي أكثر لمجال الدراسات التاريخية.

أما **الحالة الرابعة والأخيرة**، فهي "شارلي" لاعب الجولف، الذي كان يعاني مشكلات في تصويب كرة الجولف في الحفرة، فقد ساعده مدربه. وكما سنرى في الفصل الثامن عشر، فإن المدرب استخدم بالفعل أحد الأساليب النفسية في محاولته لمساعدة "شارلي" على التصويب، إلا أنه مع ذلك استخدمه كجزء من مهامه التدريبية بوصفه مدربًا للعبة الجولف. فهذا المدرب ليس أخصائيًا نفسيًا، وعندما استخدم هذا الأسلوب لم يكن مدركًا أنه يطبق أحد أساليب علم النفس في تقليل القلق والتوتر.

وباختصار، فإن علم النفس يتداخل ويتشابك مع الكثير من مجالات الدراسات الإنسانية والاجتماعية الأخرى، بل ومع الكثير من جوانب حياتنا وأعمالنا. ولعل هذا هو السبب فيما واجهته محاولات تعريف علم النفس منذ أكثر من مائة عام من صعوبات. والآن ثمة اتفاق على أن علم النفس هو: "الدراسة العلمية للسلوك والعمليات العقلية". ومنذ سنوات عديدة حاول السلوكيون (المدرسة السلوكية في علم النفس[*]) أن يجعلوا علم النفس قاصرًا على دراسة السلوك فقط.

(*) المدرسة السلوكية هي تلك التي أسسها واطسون في الولايات المتحدة الأمريكية في أوائل القرن العشرين، وذلك كرد على بعض النظريات السابقة عليها، والتي كانت تركز على التفسيرات العقلية البحتة للسلوك (الغرائز والشعور والإرادة والتفكير). ويرى أصحاب هذه=

ولحسن الحظ أن هذا لم يحدث. فحياة الإنسان تتضمن ما هو أكثر من مجرد ما يصدره من سلوك. أضف إلى ذلك أن كلمة "نفس" ***Psyche*** تتضمن ما هو أكثر من السلوك الصريح، فهي مزيج من العقل ***mind*** والروح ***spirit***. إنه لمن المنطقي أن يهتم علم النفس بالجوانب المختلفة من حياة الإنسان، بالإضافة إلى اهتمامه بالسلوك.

ويشير الجزء "العلمي" من التعريف، بشكل أساسي، إلى الاعتماد على الملاحظة والإمبيريقية (الواقعية)؛ أي إن علم النفس يتناول بالدراسة موضوعات قابلة للتحقق منها وإثبات مدى صدقها من خلال الملاحظة والخبرة والتجربة، فهو يعنى بأي موضوعات وخبرات يمكن إدراكها والتعامل معها بأي من الحواس الخمس، وليس الدراسة النظرية للأشياء والاعتماد على المنطق والاستدلال. ولا يعني ذلك أن علماء النفس يجهلون النظرية والمنطق، ولكن يجب أن تكون معلوماتهم ومعارفهم الأساسية قائمة على أساليب واقعية، تستند إلى ملاحظات الواقع الفعلي.

إن حقيقة أن علم النفس مجال واسع، وأنه يعتمد في دراسته للموضوعات المختلفة على الملاحظة والتجريب، لها مميزاتها ونقاط قوتها، وفي الوقت ذاته عيوبها ونقاط ضعفها. وأهم مميزات هذا التصور (أن علم النفس مجال واسع يعتمد

=المدرسة أن علم النفس يجب أن يُعنى بالسلوك الذي تتم ملاحظته، وبالتالي رفضوا فكرة الاستبطان التي تركز على ما يجري في شعور الفرد وما يدور في عقله. وركز علماء السلوكية على دراسة سلوك الحيوان من أجل فهم السلوك الإنساني. ومن ثم ذهبوا إلى أن فكرة الاختيار والإرادة ليست سلوكا، ومن ثم يجب ألا تدخل ضمن اهتمامات دراسات علم النفس. وبالطبع فهذه هي الأفكار المبكرة للمدرسة السلوكية، والتي لاقت انتقادات كبيرة من أصحاب المدارس الأخرى، ولكنها تطورت بعد ذلك، وأخذت صورا أكثر تقدما وواقعية، ولم تقف عند هذه الحدود (المترجم).

على الواقعية) هو دقة الدراسة، وصرامة المنهج العلمي المستخدم، والبعد عن التعميمات غير الملائمة، وصدق النتائج التي يتم التوصل إليها. أما وجه الضعف، فيتمثل في أن هذا الأسلوب الواقعي في الدراسة يجعل علم النفس جافًا وغير شيق، ومجالا ضيقا وحذرا في دراساته، ولن يساعدنا على الفهم العميق والشامل لحياة الناس كما نريد ونتوقع.

إن العلوم الإنسانية (ومعظمها يقترب قليلا أو لا يقترب من العلوم الواقعية) توصف عادة بأنها تلك المعارف التي تهتم بكل ما يتعلق بالإنسان. وعلماء النفس يهتمون عادة بما يفعله الإنسان، لا بالظروف التي يعايشها والحالة الإنسانية التي يكون عليها. ولعل هذا هو سبب الإحباط الذي يشعر به معظم الطلاب المبتدئين في دراسة علم النفس. فمعظمهم توجه لدراسة علم النفس معتقدًا أنه سوف يجد فيما يدرسه الكثير عما يريد أن يعرفه عن نفسه وعن الآخرين، وسوف يجد الكثير مما ينفعه عمليًا في حياته اليومية. وللأسف، فإن هذا الذي يريده ويتوقعه مثل هؤلاء الطلاب لا يوجد في مراجع ومجلات علم النفس المتخصصة.

علينا أن نتذكر دائمًا أن فهمنا للإنسان، لا يعتمد فقط على المعارف والعلوم الإنسانية (مثل: التاريخ، واللغويات، والأدب، والفلسفة)، ولكن يعتمد أيضًا على الفن (بمعناه الواسع) والآداب، وهي ليست معارف إمبريقية تعتمد على المنهج العلمي في البحث والدراسة. ومع ذلك، فبصرف النظر عن أساليب الدراسة التي يستخدمها الباحثون في تلك المجالات، فإنها تنطلق– في النهاية– من الملاحظات الإمبريقية. إنه لمن الصعب على أي إنسان يولد وهو لا يمتلك القدرة على استقبال "منبهات" أو "مدخلات حسية"، وأن يكون قادرًا على التفكير. وبهذا المعنى، فإن الكائن البشري يستطيع التفكير، ولا يمكنه تكوين الوعي بالذات وبالآخرين، دون "مدخلات" حسية. ويعني هذا– ببساطة– أن الحياة الإنسانية بالكامل، وفي جوهرها،

تقوم على المدخلات الحسية، أو على المعلومات الإمبريقية، والتي تستمد مباشرة من الواقع الذي يعيش فيه الإنسان. ويعني ذلك أنه يتعين على علماء النفس أن يعتمدوا على كل الوسائل والأدوات التي تمكنهم من جمع وتحليل وفهم المعلومات التي تكون متاحة لهم.

علم النفس يضل الطريق

إذا تصفحت أحد كتب علم النفس مثل ذلك الذي كتبه وليم جيمس *William James* منذ أكثر من مائة عام، وتحديدًا عام ١٨٨٤م، وكنت من أولئك المبتدئين في الاهتمام بهذا العلم، فالاحتمال الأكبر أن يجذبك هذا الكتاب وتجده مشوقًا وممتعًا. رغم أن جيمس كتب هذا الكتاب بعد أن بدأ العلم والمنهج العلمي يؤثران على العالم، فإن أثرهما- في ذلك الوقت- لم يكن قد انسحب بعد على علم النفس؛ إذ إن ذلك لم يحدث إلا في عشرينيات القرن الماضي، مع بزوغ المدرسة السلوكية في علم النفس.

وعلى النقيض من ذلك، فإنك إذا تصفحت مرجعًا في علم النفس، كُتب في السنوات العشرين الأخيرة مثلاً، فالغالب أنك ستكون بصدد أحد احتمالين: فإذا كان هذا الكتاب أحد الكتب المرجعية الضخمة (وعادة ما يكون أمريكيًا)، فسوف تنبهر بشكله وإخراجه وتنظيمه وطباعته، وقد تشدك بعض المعلومات الضئيلة والسطحية والسريعة التي يحتوي عليها. أما إذا كان أي مرجع آخر- غير ذلك- في علم النفس، فسوف تتركه بسرعة، إذ سوف يكون من الصعب عليك أن تفهم ما يشمله، ولن تجد فيه ما يساعدك على فهم نفسك أو فهم الآخرين، ولا ما يمكنك الاستفادة منه عمليًا في حياتك اليومية، حتى ولو كان هذا الكتاب معتمدًا في مادته على المنهج العلمي. ويتضمن بين دفتيه "علمًا" جيدًا.

إن حرص السلوكيين وإيمانهم الشديد، بأن يتبع علم النفس في دراسته الأسلوب العلمي الصارم، أمر مفهوم وربما يكون مقبولاً إلى حد كبير، إلا أن ذلك كان مبالغًا فيه، وأصبح الالتزام به أمرًا شاقًا حتى بالنسبة للأكاديميين المتخصصين في علم النفس، الذين يسعون إلى دراسة موضوعات أخرى أكثر وأعمق من السلوك الذي يريد السلوكيون أن يكون هو مجال الدراسة الوحيد في علم النفس، مثل التفكير، والتذكر، والحب، والتي كانت في الأساس موضوعات أساسية في مجال الدراسات الفلسفية. ورغم ذلك، فإن علماء النفس في دراستهم لمثل تلك الموضوعات تأثروا كثيرًا بالمنحى السلوكي، وبما يؤكده من صرامة المنهج العلمي المستخدم. وقد أدى ذلك إلى أن أصبح كل الاهتمام والتركيز منصبًا فقط على الإجراءات المتبعة والمنهج العلمي المستخدم، وتجاهل الكثير من الموضوعات والظواهر النفسية، بحيث أصبحنا لا نعرف عنها إلا النذر اليسير، وظلت مجهولة وغامضة، إلا لباحثي علم النفس المتخصصين فيها. وترتب على ذلك مشكلة أخرى، وهي الفشل في تبسيط نتائج تلك الدراسات العلمية الصارمة، وتقديمها إلى الإنسان العادي غير المتخصص ليستفيد بها عمليًا في حياته. فمضمون الكثير من الكتب الإرشادية التي أعدها متخصصون أكاديميون في علم النفس، بهدف مساعدة القارئ العادي على الاستفادة عمليًا من نتائج الدراسات النفسية العلمية الصارمة، لم يكن ملائمًا، ولم ينجح أن يُقَدِّم للقارئ ما يساعده عمليًا على مزيد من المعرفة والفهم للطبيعة الإنسانية.

فهل يعني هذا أن علم النفس قد ضل الطريق؟ هل لم يحقق المتوقع منه؟. إن الإجابة عن هذا السؤال هي بالإيجاب وبالنفي في الوقت ذاته. فمن المؤكد أن التأكيد الزائد عن الحد على الصرامة العلمية المنهجية، أدى إلى النظر لعلم النفس بقدر من الاحترام والتقدير بوصفه "علمًا" دقيقًا منضبطًا، رغم أن البعض لا يزال يعتقد أن علم النفس ليس علمًا "حقيقيًا" مثل العلوم الأخرى، كالفيزياء والكيمياء

والعلوم البيولوجية. وعلى الجانب الآخر، فإن الدارس المبتدئ لعلم النفس، لا يجد فيما يدرسه ما كان يتوقعه من إثارة ومتعة ومعلومات واضحة ومفيدة يمكنه فهمها بسهولة، والاستفادة منها عمليًا. إنه لا يرى إلا عرضا لنتائج مجموعة من الدراسات تبدو متضاربة ومبهمة، ومعلومات يصعب عليه فهمها، والاستفادة منها في حياته اليومية.

تصور العامة لعلم النفس

يبدو أن إحدى المشكلات الكبرى هي معتقدات العامة وتصوراتهم عن علم النفس. فقد وصف أحد الطلاب "الساذجين" علم النفس بأنه "السعي بدأب وجدية لاكتشاف ما هو واضح ومعروف!". تتمثل المشكلة- هنا - في أن الكثير من الناس يعتقد أنه ما دام يعرف شيئا- ولو كان تافهًا وبسيطًا- عن علم النفس، مستمدًا من خبرته وحياته اليومية، فإنه يعرف علم النفس. إن الكثيرين من الناس يتمتعون بدرجة عالية من الخبرة في الحياة وأمورها المختلفة، ويستطيعون أن يتعاملوا بنجاح مع الجوانب الحياتية اليومية، ولكي يستطيعوا ذلك، فلا بد لهم من قدر من المعرفة والخبرة عن سلوكهم الخاص، وسلوك الآخرين. وتنتقل هذه المعارف عن مجريات الحياة اليومية وشئونها من جيل لآخر، وتلك المعارف هي ما نسميه بالحس العام(*).

(*) يحسن التمييز هنا بين المعرفة العلمية والخبرة العملية. فالمقصود بالمعرفة العلمية هي المعارف التي يتم الوصول إليها من خلال البحث العلمي الرصين لمختلف الموضوعات النفسية، والتي يقوم بها الباحثون المتخصصون في فروع العلم كافة، ويصلون خلالها للمعلومات والمعارف الدقيقة وقوانين السلوك. ومن ثم يستفاد من هذه المعارف والمعلومات في الجوانب التطبيقية، وإيجاد حلول للمشكلات العملية. أما الخبرة العملية، فيتم من خلالها التصدي لحل المشكلات التي تواجه من بيدهم مقاليد الأمور في المجتمع، سواء في السياسة=

إلا أنه في بعض الأحيان يكون ما قاله هذا الطالب الساذج صحيحًا. فالمبالغة الشديدة في استخدام الوسائل والأساليب العلمية الصارمة، والحرص على الدقة المتناهية ربما يكون عديم الفائدة ومضيعة للوقت والجهد. وكثيرًا ما ينفق الباحثون في علم النفس الوقت والجهد لإثبات شيء ما، أو للتوصل إلى معلومة معينة، هي بالفعل معروفة للكثير من الناس. ومثال لذلك، فإن معظم الناس لن يندهش ولن يشعر أن ثمة معلومة جديدة تقدم لهم، عندما نقول لهم إن علماء النفس توصلوا إلى أن السلوك الذي يلقى التدعيم والمكافأة يميل إلى التكرار والحدوث بعد ذلك، أو أن الفرد إذا لم يبذل مجهودًا واهتمامًا بالمادة التي يتعلمها، فلن يستطيع تذكرها بعد ذلك. فمثل هذه النتائج- التي استلزمت من علماء النفس وقتًا ومجهودًا كبيرًا للتوصل إليها- هي "حقائق" واضحة لكثير من الناس.

وعلى الجانب الآخر، فإن الكثير من النتائج التي توصل إليها علماء النفس، ربما لا تفيد الشخص العادي، ولا تسعفه في الاستفادة عمليًا منها. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تريد من شخص ما أن يظل يمارس سلوكًا معينًا، فهل يجب عليك أن تدعم هذا السلوك وتكافئه في كل مرة يصدره الشخص؟. إن الإجابة عن هذا السؤال ليست سهلة. ومع ذلك، فهي معروفة وواضحة في ضوء الدراسات الواقعية لعلماء النفس، وهي أنه لا يجب أن تدعم السلوك المرغوب في كل مرة يصدر فيها، بل تدعمه في بعض الأحيان، ولا تدعمه في مرات أخرى. وبالتالي، فإن السؤال يصبح هنا: كيف ومتى ندعم السلوك المرغوب؟.

=أو الإعلام أو الاقتصاد ...إلخ. ومهما كان مجال الخبرة العملية التي يتمتع بها البعض، فإنها لا تغني عن المعرفة العلمية. ولا يمكن بحال من الأحوال أن تكون بديلة لها مثلما يتخيل البعض من إمكان توظيف خبراتهم في حل المشكلات التي يواجهونها (المترجم).

إن ما سبق يعني أن استجابات الناس وردود أفعالهم لما يقرؤونه في كتب علم النفس، لا تخرج عن نوعين من ردود الفعل، فإما أنهم يجدونها صعبة وجافة ولا تمس حياتهم اليومية، وليس فيها ما يفيدهم عمليًا ويساعدهم على مزيد من الفهم لأنفسهم وللآخرين، وإما ينصرفون عنها؛ لأن ما تقدمه تلك الكتب هو أشياء واضحة ومعروفة للجميع. ونادرًا ما يجد الناس فيما يقرؤونه من كتب علم النفس، ما يقع في الوسط- بين هذين الأمرين أو الاحتمالين- وينجح في جذب انتباههم واهتمامهم به.

الكتاب الحالي

يمثل الكتاب الحالي محاولة لإظهار لماذا وأين ضل علم النفس طريقه. فهو عبارة عن دراسة نقدية لعلم النفس في مائة عام، وإظهار للمخاطر والعيوب التي وقع فيها علم النفس، بسبب اهتمامه المبالغ فيه "بالعلمية" والمنهجية الصارمة، على حساب جوانب المتعة والتشويق وزيادة الفهم للسلوك الإنساني. فالهدف الأساسي لهذا الكتاب هو أن نعرض ما توصل إليه علماء النفس في أبحاثهم ودراساتهم بمصطلحات بسيطة، وبكلمات يستخدمها رجل الشارع في حياته اليومية، حتى يمكنهم الاستفادة منها. إن علم النفس لديه الكثير من القضايا والموضوعات الشيقة، التي يمكن لكل فرد أن يستفيد منها عمليًا في أمور حياته اليومية المختلفة، إذا ما قدمت بطريقة بسيطة يمكنه فهمها واستيعاب دلالاتها.

ولأن علم النفس (وتقريبًا كل العلوم الأخرى) هو مستمد تمامًا وكلية من الواقع الفعلي، فهو متغلغل وموجود في كل جوانب حياتنا اليومية. وأيًا ما كانت وسائل البحث وأساليبه التي يستخدمها علماء النفس، فإن نقطة البداية في كل الأحوال هي ما يلاحظونه من تصرفات الناس في حياتهم اليومية. إن علم النفس

يجب أن يكون مجالاً نافعًا ومفيدًا. بمعنى أن قراءة كتاب في علم النفس لا يجب أن تؤدي فقط إلى معرفة مجموعة من المعلومات عن بعض جوانب حياتنا الإنسانية، بل يجب أيضًا أن تجعل الفرد قادرًا على الاستفادة عمليًا من تلك المعارف، سواء في تحسين أحواله وأمور حياته، أو مساعدة الآخرين في تحسين حياتهم.

إننا على ثقة تامة بأن القارئ سوف يدرك أن هذا الكتاب يتضمن كل الجوانب والموضوعات الممتعة والمفيدة في علم النفس. والكتاب موجه لأي فرد يأمل في دراسة علم النفس، أو يكون مجبرًا على دراسته لمدة سنة دراسية كجزء من متطلبات دراسته أو عمله الأساسي. وسوف نقدم للقارئ العديد من الحقائق والأفكار والمقترحات، التي سوف يرى أنها ليست فقط جديدة بالنسبة له، بل ومفيدة أيضًا، ويمكنه الاستعانة بها عمليًا في حياته اليومية، بالإضافة إلى أنها تمكنه- بالطبع- من اجتياز أي امتحان دراسي في مادة علم النفس. إن كل من يقرأ هذا الكتاب، سوف يسعى بعد ذلك لقراءة المزيد في علم النفس، نظرًا لما سوف يجده هنا من متعة وتشويق. وإن كان عليه أن يحسن اختيار ما يقرأه من كتب في علم النفس.

ويبقى السؤال: ما الذي تجاهلناه من موضوعات علم النفس، ولم نعطه الاهتمام الكافي في هذا الكتاب؟. ثمة أكثر من إجابة عن هذا التساؤل. فمن الممكن أن نذكر قائمة بتلك الموضوعات- وإن كانت طويلة- وتشمل موضوعات مثل: التفاصيل والأسس النظرية لرؤية الألوان وإدراكها (وهو واحد من أصعب موضوعات علم النفس، لأنه أشبه ما يكون بعلم الفيزياء)، ومئات الدراسات المعملية (أي التي أجريت في معامل علم النفس) عن معدلات التعلم وقوانينه. إجابة ثانية عن التساؤل المطروح، وهي أننا استبعدنا من مضمون هذا الكتاب الكثير من المعلومات الجافة التي تحويها الدراسات الأكاديمية المنشورة في

المجلات العلمية المتخصصة في علم النفس، إذ إن تلك المعلومات لا تفيد أي فرد، ولا تهم أحدا، اللهم إلا هؤلاء المعنيين تمامًا بتلك الموضوعات، وإن كنا- في بعض الأحيان- نعرض لمثل تلك المعلومات، إذا وجدنا أنها يمكن أن تفيد القارئ عمليًا. ومن ثم، يمثل هذا الكتاب محاولة منظمة لعرض "نفائس" علم النفس، ومساعدة القارئ على الاستفادة منها في كل جوانب حياته العملية. ونرجو أن يكون ممتعًا للقارئ، ويحقق الفائدة المرجوة منه.

الفصل الثاني

الحياة الانفعالية

التعرف على المشاعر والانفعالات

مشاهد من الحياة

تذكر عندما تستيقظ مذعورًا من النوم وأنت تتصبب عرقًا. وتلتفت إلى المنبه بجوارك لتجد أن الساعة الثالثة والربع فجرًا. إنك لا تكاد ترى عقارب ساعة المنبه بوضوح. فأنت كمن ينظر في الضباب، ولكي ترى المنبه فعليك أن تغمض عينيك نصف إغماض. إنك لا تعرف ما إذا كان جسمك ساخنًا أم باردًا، رغم أن وسادتك وفراشك مبلل بعرقك. إنك تتذكر أنك كنت تصرخ مذعورًا، ولكنك لا تعرف ما الذي دعاك إلى ذلك. إن جسدك يرتعد، وتشعر بضربات قلبك المرتفعة. إنك تتذكر بعض الأشياء عن هذا الكابوس المرعب، ولكن بشكل مبهم وغير واضح المعالم. وأخيرًا جلست منتصبًا في فراشك، وأضأت نور الغرفة، وبدأت في التعرف على حجرة نومك، مما جعلك تشعر ببعض الراحة والهدوء.

تخيل نفسك في الثانية والعشرين من عمرك. عندما أنهيت دراستك الجامعية: أنت ذاهب الآن لإجراء مقابلة للتقدم لوظيفة ما، وترتدي أحسن ما لديك من ملابس. إنك تشعر بأن معنوياتك مرتفعة، وأنك في أحسن حالاتك وأنت تتوجه للمبنى الفخم الذي

ستتم فيه المقابلة. وفي طريقك- حيث لا يزال بينك وبين مكان المقابلة عدة مئات من الأمتار- نظرت في ساعتك، وشعرت بأنه يجب عليك أن تسرع. فأنت لا تريد أن تصل متأخرًا، وبخاصة أنك لا تعرف على وجه التحديد مكان إجراء المقابلة في هذا المبنى الضخم. وأخذت تسرع الخطى، وأنت تفكر في تلك المقابلة، وفيما يمكن أن يحدث فيها، وكيف تبلي فيها بلاء حسنًا. وفجأة تعثرت قدماك في شيء على الرصيف، وفقدت توازنك، ووقعت على الأرض على يديك وظهرك في الوحل، وتلطخت يداك وملابسك بهذا الوحل، وكلما نظرت إلى ملابسك ويديك شعرت بالارتباك، ويزداد ارتباكك كلما نظر المارة إليك... وعليك أنت بإكمال القصة..

أنت في العمل. إنه وقت الغداء، وأنت تقوم ببعض المهام أثناء انهماكك في تناول بعض السندوتشات. إن الجو هادئ تمامًا في المكتب، وأنت تواصل عملك وتحرز فيه الكثير من التقدم. وعلى ما يبدو لا يوجد أحد غيرك في المكتب. واكتشفت أنك في حاجة إلى شيء معين أو أوراق ما موجودة في أحد الدواليب في نهاية الممر الموجود أمام مكتبك. وأثناء ذهابك لإحضار ما تريد سمعت- مصادفة- حديثًا خافتًا بين رجلين يوجدان في إحدى الحجرات على جانب الممر، لم تستطع أن تميزه. وفي واقع الأمر، فهذان الرجلان هما اثنان من زملائك في العمل، ويمدحانك ويثنيان عليك، قائلين إنك من أحسن الناس الذين عملا معهم. فماذا سيكون شعورك إذا سمعت ذلك؟ وكيف ستتصرف؟

ويمكنك أن تتخيل الموقف نفسه، ولكنك سمعتهما يذمانك ويصفانك بأسوأ الصفات. فماذا سيكون شعورك في هذه الحالة؟ وكيف ستتصرف؟

بدون الانفعالات، تكون حياتنا فاترة باهتة مملة. فالانفعالات هي التي تلون كل شيء نفعله. والانفعال يكون موجودا دائمًا بصورة أو بأخرى، كأساس ضروري لحياتنا وبقائنا. إن استجاباتنا الانفعالية على كل ما يوجد من حولنا، هي التي تمكننا من تحديد ما هو الآمن بالنسبة لنا، وما هو الخطير، وما الذي يسعدنا، وما الذي يشعرنا بالحزن أو بالغضب أو بالاكتئاب. فالانفعالات جزء أصيل من وجودنا، وكذلك فهي شرط أساسي لبقائنا واستمرارنا في الحياة. فهي التي تمدنا بالمعلومات المهمة عن أنفسنا، معلومات جوهرية لا بد منها ونحن نكافح في الحياة، ونتفاعل مع كل شئون حياتنا اليومية.

اطلب من أصدقائك أو من أفراد أسرتك أن يذكروا ما يعتقدونه عن الانفعال، أو يقدموا تعريفًا له إذا كان ذلك بإمكانهم. وإذا تدبرت ما سوف يقولونه لك، فسوف تجد أن الانفعال ليس شيئًا واحدًا، بل يتضمن ثلاثة مكونات، قد تختلف في مدى أهميتها. المكون الأول هو: **المشاعر**، أي التغييرات في الحالة النفسية، والثاني هو **السلوك** (خاصة تعبيرات الوجه)، والثالث هو **المعارف** أو الأفكار والذكريات. أضف إلى ذلك أن استجاباتنا الانفعالية تحدث في سياقات اجتماعية متعددة ومختلفة.

المشاعر كمكون أساسي للانفعال

رغم أن أكثر المناحي التي درست الانفعال، هي مناحٍ علمية (لأنها تنتمي إلى علم النفس)، تستند إلى القياس بدرجة كبيرة، فإن هناك مناحي أخرى كثيرة اهتمت بالانفعال، وأمدتنا بالكثير من المعلومات عنه. ومن تلك المناحي، الفولكلور أو تصورات وآراء العامة عن الانفعال، وكذلك الفنون والآداب والدراما. وكان الانفعال كذلك موضع اهتمام ودراسة واسعة النطاق لدى كل من علماء الأنثروبولوجيا، وعلماء الاجتماع، والفلاسفة، بل أيضًا المتخصصين في الدراسات التاريخية.

وكل من يناقش الانفعال أو يعنى بدراسته، يذكر- بالضرورة- المشاعر. فالمشاعر هي الجانب الذاتي من الانفعال؛ حيث تمثل الجانب الموجود داخل

الخبرات الخاصة بكل منا. وثمة اختلاف كبير بين المراجع الأكاديمية في علم النفس، من جهة، والكتب الإرشادية التي تكتب للعامة، من جهة أخرى، في تناولهما وعرضهما للمشاعر. فلما كانت المشاعر مكونًا مهمًا من مكونات حياتنا اليومية، فهي تحتل أهمية قصوى في كتب علم النفس الإرشادي الموجهة للعامة بهدف مساعدتهم، بينما لا تذكر المراجع الأكاديمية في علم النفس إلا القليل عن المشاعر. ولعل السبب في ذلك، هو عدم وجود أسلوب مباشر يمكن لعلماء النفس من خلاله قياس المشاعر، أو عدم وجود "أسلوب علمي"- يرضى به علماء النفس- لقياس المشاعر. ومن ثم، فإن هؤلاء العلماء يخافون من تناول المشاعر بالدراسة. وبكلمات أخرى، فإنهم يخجلون من عرض دراسة انفعالاتهم الخاصة.

ويحاول علماء النفس الظاهراتيون(*) دراسة الخبرة الذاتية والشعور، ويميلون عند دراستهم للانفعال إلى الاعتقاد بأن الانفعالات هي أحداث ذات معنى، وأن الفرد الذي يعايش انفعالاً معينًا، يكون قادرًا على فهم هذا الانفعال. وتعد الاستخبارات أكثر الوسائل استخدامًا لقياس الخبرات الذاتية. ومن أحسن الأمثلة على ذلك ما قام به شيرر Scherer وزملاؤه عام ١٩٨٦م، حيث أجروا دراسة ثقافية مقارنة في الانفعال، على عينات من عدد من الدول الأوروبية، باستخدام الاستخبار. وقد ركزت الدراسة على أربعة انفعالات باعتبارها هي الانفعالات الأساسية، وهي: الفرح Joy، والغضب anger، والخوف fear، والحزن sadness. وكشفت نتائج تلك الدراسة وجود عدد كبير من أوجه التشابه بين تلك العينات المختلفة ثقافيا، وكذلك وجود بعض الفروق في تلك الانفعالات. وعلى

(*) الظاهراتية أو الفينومينولوجيا مدرسة فلسفية تعتمد على الخبرة الحدسية للظواهر بوصفها نقطة بداية (أي ما تمثله هذه الظاهرة في خبرتنا الواعية)، ثم تنطلق من هذه الخبرة لتحليل الظاهرة وأساس معرفتنا بها. غير أنها لا تدعي التوصل لحقيقة مطلقة مجردة سواء في الميتافيزيقا أو في العلم، بل تراهن على فهم نمط وجود الإنسان في العالم.

سبيل المثال، تبين أن الغضب هو أقل تلك الانفعالات الأربعة حدوثًا، وأقلها حـدة. وتبين كذلك أن المدة الزمنية التي يستغرقها انفعال الخوف، تتراوح بين عدة ثـوانٍ وساعة تقريبًا، في حين أنها تتراوح في حالة الغضب بـين عـدة دقـائق وعـدة ساعات، وتتراوح في الفرح بين ساعة واحدة إلى يوم كامل، وأخيرا تتراوح بـين يوم وعدة أيام بالنسبة للحزن.

السلوك كمكون أساسي للانفعال

يظهر السلوك بوضوح في الانفعال، فكثيرًا مـا نـرى أنفـسنا (أو نـرى الآخرين) يسلكون سلوكا انفعاليًا. ورغم ذلك، فإن السلوك الـدال علـى الانفعـال المعين أو الكاشف عنه، مثل الجري عند الخـوف، أو الانـدفاع والتهـور عنـد الغضب، أو القفز لأعلى عند الفرح، لم يدرس إلا قليلاً لدى البشر. وقـد أجريـت بعض الدراسات على الاستجابات الانفعالية مثل الإحبـاط، ولكـن فـي ظـروف تجريبية معملية. ومن ثم، فإن علاقتها بالحياة البشرية الطبيعية اليومية، تعد علاقة ضعيفة. وخلال تاريخ طويل، اهتمت دراسات السلوك الانفعالي بالتعبير الانفعالي، وبشكل خاص، تعبيرات الوجه.

وإذا كان الانفعال يمدنا بالكثير من المعلومات الشخصية التي تتعلق بطبيعـة الفرد المنفعل، فإنه يعد أيضا ظاهرة اجتماعية. فتعبيرات وجهنا تنقـل للآخـرين معلومات مهمة عنا، وكذلك نستطيع أن نعرف الكثيـر عـن الآخـرين بتفحـصنا لتعبيرات وجوههم. إننا نعتمد على "قراءتنا" لانفعـالات الآخـرين، لكـي يمكننـا الاستمرار في التفاعل معهم بسهولة وبكفاءة. والدليل علـى ذلـك أن المحادثـات التليفونية تكون أحيانًا أكثر صعوبة مقارنة بالتواصل المباشر وجهًا لوجه. وسـبب

ذلك أننا لا نعرف في محادثاتنا التليفونية إلا القليل عن الاستجابات الانفعالية للطرف الآخر، ولا نعتمد في ذلك إلا على نبرات صوت الشخص الذي نحادثه فقط. ولذلك، فإن المكفوفين عادة ما يكونون ماهرين في التعرف على انفعالات الآخرين، بناء على نبرة صوتهم.

ويبدو أن الكثير من تعبيراتنا الانفعالية، وتواصلنا مع الآخرين، يحدث بشكل غير لفظي. فنحن ندرك ونقيم الحالة الانفعالية للآخر، بناء على قراءتنا للغة جسمه. وتلك مهارة معقدة، يبدو أننا نكتسبها ونستخدمها بطريقة لا شعورية. إلا أنه من المؤكد أن هناك استثناءات في ذلك، وأن هناك من يستخدم تلك المهارة بطريقة شعورية؛ نظرًا لطبيعة وظائفهم وأعمالهم، مثل، الممثلين، والبائعين، ومضيفي الطيران. ولذلك فإن تلك المهارات (قراءة لغة أجسام الآخرين وتعبيراتهم) ليست لا شعورية تمامًا، بل إننا نستخدمها كثيرًا وبشكل متكرر، بحيث تصبح آلية .

وثمة فروق فردية كبيرة في تلك المهارات والقدرات. فبعض الناس أكثر مهارة في قراءة التعبيرات الانفعالية، ومعرفة مدلولاتها، مقارنة بالأشخاص الآخرين. كما أن بعضنا يكون أكثر وضوحًا وصراحة في التعبير عن انفعالاته، مقارنة بالأشخاص الآخرين. وكذلك، فإن البعض ربما ينجح في إخفاء انفعالاته وعدم التعبير عنها بشكل ظاهر وواضح، حتى تعبيرات وجهه. وأخيرا، فإن البعض ربما يعبر عن انفعال معين في موقف ما، ولا يعبر عنه في موقف آخر. وكل ذلك يدخل في نطاق ما يسمى بالتنظيم الانفعالي، وهو ما سوف نتناوله في الفصل التالي.

إن السؤال المحوري في التعرف على انفعالات الآخرين، هو: كيف نكون ماهرين في ذلك؟ وهذا يفتح الباب لتساؤل آخر ينبثق عنه وهو: كيف نكون ماهرين في التعرف على انفعالاتنا الشخصية، وهو ما سوف نتناوله أيضًا في

الفصل التالي. وبشكل عام، فإننا لن ننجح تمامًا في تقدير وفهم التعبير الانفعالي المعين، دون معرفة بعض المعلومات عن ملابسات حدوث الانفعال والظروف المحيطة به. وعلى سبيل المثال، فإذا رأينا صورة لوجه إنسان، فمن الصعب أن نقرأ التعبيرات الانفعالية لهذا الوجه، دون أن نعرف الظروف التي جعلته يأخذ هذا المظهر الذي نراه. ولا شك أن مشاهدتنا للتليفزيون، لها بعض الأثر في هذا الشأن، إذ تزيد من قدرتنا على قراءة تعبيرات أوجه الآخرين.

ومن الطبيعي أن نعرف بعض المعلومات عن الظروف والملابسات التي مهدت الطريق لحدوث التعبير عن انفعال معين، ونعرف بعض المعلومات عن الاستجابات الأخرى التي قام بها الفرد مصاحبة لهذا التعبير (سواء أكانت استجابات جسمية ظاهرة، أم فسيولوجية داخلية)، ونعرف أيضًا بعض المعلومات عما حدث بعد هذا التعبير الانفعالي، مثل استجابات الآخرين المحيطين بالفرد المنفعل. وكذلك، فهناك آخرون يقومون بتفسير وتأويل هذا التعبير الانفعالي، في الوقت ذاته الذي نقوم نحن فيه بذلك. فكل هذه الجوانب، وكل هذه المعلومات، هي التي تمكننا من قراءة التعبير الانفعالي المعين، ومعرفة مدلوله ومعناه.

وبشكل عام، فإن بعض الناس أكثر قدرة في التعرف على التعبيرات الانفعالية للآخرين بدقة، مقارنة بالبعض الآخر. وليس ذلك بالمستغرب؛ لأن تلك مهارة يتم اكتسابها وتنميتها عبر فترات طويلة من الزمن. أضف إلى ذلك، أن هناك ما يدل على أن تعبيرات الوجه الخاصة بمختلف الانفعالات تبدو عالمية أو على الأقل توجد بالشكل نفسه في كل الثقافات التي تمت دراستها.

ويبدو أن علماء النفس المهتمين بهذا المجال، على قناعة بأن الانفعالات الأساسية (التي ستتم مناقشتها لاحقا)، يتم تفسيرها بأسلوب واحد في الثقافات المختلفة. وهو ما جعلهم يعتقدون أن هناك أساسا وراثيًا قويًا لتلك الانفعالات، مما

يجعلها متشابهة لدى معظم البشر. ومع ذلك، فإن لكل ثقافة قواعدها وأعرافها وقوانينها الخاصة التي تحكم التعبير الانفعالي. وعلى سبيل المثال، فإن تعبيرات الوجه الدالة على الغضب ربما تكون متشابهة في كل ثقافات العالم، ولكن الاستعداد للتعبير عن الغضب، أو حرية التعبير عنه، تختلف من ثقافات لأخرى. وكذلك، فهناك فروق في هذا الشأن بين الجماعات الفرعية التي تنتمي إلى الثقافة الواحدة أو البلد الواحد. وعلى سبيل المثال، ففي الثقافات الأوروبية، يعبر الرجال عن غضبهم بوضوح، وبقوة، مقارنة بالنساء. وكذلك، فإن التعبير المبالغ فيه عن الانفعال وإظهار المشاعر بشكل واضح، يعد أمرًا غير مقبول أو غير محبب في بعض الثقافات (عند النساء المسلمات مثلاً).

الجانب الفسيولوجي كمكون أساسي في الانفعال

تذكر آخر مرة كنت فيها غاضبًا، أو خائفًا، أو شعرت فيها بالذنب (لوم وتأنيب الذات)، أو بالغيرة. إن تلك المشاعر الفياضة التي عايشتها في أي من تلك الحالات، هي بدايات الاستثارة الفسيولوجية. وتلك الاستثارة هي متمم للانفعال. إننا حينما نعايش انفعالاً ما، وبخاصة إذا كان قويًا، فمن الممكن أن نشعر بتغييرات في تنفسنا، وفيما تفرزه الغدد من عَرَق، وفي معدل النبض، وفي نشاط العضلات، وغير ذلك من التغييرات الفسيولوجية. ومهما كانت استجاباتنا الانفعالية بسيطة أو ضعيفة، فإنه يصاحبها استثارة فسيولوجية.

والمسئول عن تلك الاستثارة الفسيولوجية، هو الجهاز العصبي المستقل أو اللاإرادي (وبخاصة الجزء السمبثاوي منه)، وهي التي تجعلنا على استعداد لمواجهة المواقف الطارئة. والواقع أن تلك الاستثارة الفسيولوجية لا تحدث عبثًا، بل لها أهميتها القصوى للفرد، فهي التي تجعله مستعدا، إما للمواجهة والتصدي

Fight، وإما للهروب والفرار Flight. فلما كان الانفعال هو نتيجة لتغييرات فجائية في بيئة الفرد، فإن تقييم الفرد لهذا الانفعال ولمدى أهميته أو خطورته بالنسبة له، يصبح أمرًا ضروريًا، حتى يمكنه التعامل معه بكفاءة. ويمكن للفرد أن يدرك بعض استجاباته الفسيولوجية، التي يحددها جهازه العصبي المستقل أثناء انفعاله. فنحن نشعر بزيادة دقات القلب مثلاً، لكننا لا نشعر بما يحدث في بعض أجزاء المخ المسئولة عن الانفعال، وما ترسله من إشارات عصبية(*).

وإذا قارنت بين استجاباتك الجسمية التي تحدث عند الغضب، والخوف، والسعادة، والحزن، فسوف تجد أنها مختلفة إلى حد كبير. وقد أدى هذا الاختلاف الظاهري في الاستجابات الفسيولوجية للانفعالات المختلفة بالعلماء إلى الاعتقاد بأن لكل انفعال مظاهره واستجاباته الجسمية الخاصة به. ومنذ أيام وليام جيمس (الربع الأخير من القرن التاسع عشر) ونحن نعرف أن الاستثارة الفسيولوجية جزء مهم من الانفعال. ومنذ ذلك الوقت سعى الباحثون إلى تحديد الآليات الجسمية المسئولة عن تلك العملية، والمحددة لها، ولكن لم يحققوا في ذلك نجاحًا كبيرًا. وعلى ما يبدو، فهناك اختلافات كبيرة في معدل نشاط القلب عند الشعور بالسعادة، والدهشة، والاشمئزاز، من جهة، والشعور بالغضب، والخوف، والحزن، من جهة أخرى. ولكن يمكن إرجاع الفروق بين الانفعالات- بشكل عام- في الجانب الفسيولوجي، إلى الفروق الفردية بين الأفراد في الاستجابة لتلك الانفعالات على اختلاف أنواعها.

(*) الجهاز العصبي اللاإرادي (المستقل) هو قسم من الجهاز العصبي الطرفي المتحكم في وظائف كل أعضاء الجسم الداخلية (الوظائف الحشوية). وتبنى فكرة عمله على رد الفعل، بحيث يحدث التكامل بين المثيرات التي يتعرض لها والاستجابات الصادرة عنه عبر وصلاته بالجهاز العصبي المركزي، وبذلك تنظم وظائف القلب والغدد المفرزة والعضلات اللاإرادية بجدران الأعضاء الداخلية (كالمعدة والأمعاء) بالتنشيط أو التثبيط من خلال التكامل والتنسيق الوظيفي بين شقيه السمبثاوي والباراسمبثاوي (المترجم).

وقد أثار وليم جيمس (١٨٨٤) في نظريته عن الانفعال قضية لا تزال محل خلاف بين الباحثين حتى الآن. فمعظم الأشخاص يعتقد أن الانفعال يحدث عندما يدرك الفرد أو يواجه شيئًا ما يسبب استجابته الانفعالية، والتي تجعله بدورها يسلك سلوكًا معينًا. فإذا أهانني شخص على الملأ، فإنني أمتلئ غضبًا، ثم أرد عليه بحدة. ويرى وليم جيمس أن الأمر ليس كذلك، فاستجاباتنا الجسمية تلي مباشرة شعورنا بشيء ما، وتتبع من إدراكنا للمواقف، وأن الشعور بتلك التغييرات الجسمية هو الانفعال. فإذا أهانني شخص على الملأ، فأرد على ذلك بحدة... والعائد الذي يأتي مما فعلته، يكون هو الانفعال. وفي الواقع، أن كلا التصورين قد يكون صحيحًا، وأن الانفعال يمكن أن يحدث من خلال أي من هذين المسارين، أو من خلال الدمج بينهما.

إن فسيولوجية الانفعال أعمق كثيرًا من مجرد الدور الذي يلعبه الجهاز العصبي المستقل (اللاإرادي). فمن الواضح أن للانفعالات أساسًا بيولوجيًّا، يكون لازمًا لنمونا وارتقائنا، ويمثل جانبًا أساسيًّا لبقائنا على قيد الحياة. فرغم أن الاستثارة الفسيولوجية للانفعال، ربما تحدث بصورة هامشية، فإن تكوين الانفعال وتكامله يحدث في الجهاز العصبي المركزي، وبخاصة في مناطق ما تحت القشرة المخية subcortical، والجهاز العصبي الطرفي limbic system، والفص الجبهي في المخ. ولمنطقة "اللوزة" amygdale – التي توجد في الجهاز الطرفي- أهميتها الخاصة في ذلك، حيث إنها تلعب دورًا محوريًّا في الانفعالات. وكلما كان الانفعال المعين واضح المعالم، وقويًّا، وثابتًا، أو متشابهًا لدى الكثير من الناس، كان موقعه، أو المسئول عنه، هو الجهاز العصبي الطرفي.

المعرفة كمكون أساسي للانفعال

ثمة تداخل قوي، وعلاقة شديدة بين الانفعال والمعرفة، فضلا عن وجود علاقة مماثلة قوية بين الانفعال والدافعية. فمن الصعب أن نفهم الانفعال، دون أن

نضع المعرفة في الاعتبار. ولتوضيح ذلك، عليك أن تتخيل نفسك، وقد استيقظت لتوك من النوم، وكان عليك الذهاب لطبيب الأسنان لإجراء جراحة خاصة بجذر أحد ضروسك. ولم يسبق لك أن مررت بتلك الخبرة، ولكن بعض أصدقائك قد مروا بها، وتحدثوا عنها معك حديثًا كشف عن قدر من الخوف من تلك العملية. ونهضت من فراشك، ووجدت أنك قلق ومتوتر جدًا، لدرجة أنك لم تستطع تناول إفطارك، أو حتى تناول قهوتك، وتبدو الأمور بالنسبة لك سيئة وتشاؤمية. وأخذت حالتك السيئة هذه في الازدياد والاستفحال، إلى أن جلست على كرسي طبيب الأسنان، منتظرًا ما سوف يحدث لك.

إن هذا مثال واضح للقلق النفسي، وهو يحدث لكثير من الناس، ومن السهل فهمه وتفسيره، إذا تدبرنا العناصر المكونة والمحددة له. وأهم تلك العناصر هي معتقدات الفرد ومعارفه عن طبيعة تلك العملية الجراحية التي أدت إلى شعوره بالقلق. فتلك المعتقدات والمعارف هي التي تشكل تصوره وتقييمه لها، وآثارها عليه، وبناء على هذا التصور والتقييم يتحدد مدى قلق الفرد منها. ومعنى هذا، أن الاستجابة الانفعالية للفرد، تتحدد وفقًا لمعارفه، أي وفقًا لمعتقداته ومعارفه. فإذا كان الفرد قد أجرى تلك العملية الجراحية من قبل، ووجد أنها سهلة ولا تسبب ألمًا، فإن معتقداته سوف تكون مختلفة، ومن ثم لن يشعر بالقلق.

ولعل ستانلي شاشتر Stanley Schachter (١٩٦٤) هو أكثر علماء النفس الذين أوضحوا خلال الستينيات من القرن العشرين وجود علاقة قوية بين الانفعال والمعرفة. وذلك في نظريته واضحة المعالم والمعروفة بنظرية العاملين. ويؤكد فيها أنه مع التسليم بأن استثارة الجهاز العصبي السمبثاوي، هي جزء أساسي وضروري من الانفعال، وأن الانفعال لا يمكن أن يحدث بدون تلك الاستثارة. ومع ذلك فإن هذه الحالات من الاستثارة تختلف من موقف لآخر؛ لذلك فنحن نفسر

الاستثارة طبقا لمعتقداتنا، ومعارفنا أو توقعاتنا عن الموقف المعين. ولـذلك، فـإن خبرتنا الانفعالية- وفقًا لتلك النظرية- تعتمد علـى عـاملين، همـا الاسـتثارة الفسيولوجية، والمعرفة.

وأجرى شاشتر وآخرون العديد من الدراسات للتحقـق مـن صـدق تلـك النظرية. ورغم أن العديد من تلك الدراسات كانت ضعيفة من الناحيـة المنهجيـة وتعرضت لانتقادات عديدة، فإنها لـم تـنجح فـي إثبـات أن الانفعـال يعتمـد- بالضرورة- على كل من الاستثارة الفسيولوجية والمعرفة، وأنه مـن الممكـن أن تحدث الاستثارة بسبب المعرفة (كأن تفكر مثلاً فيما حدث لك، أو فيما فعلته عندما كنت تتناقش مع والدك في آخر مرة)، وكذلك مـن الممكـن أن نـشعر بالهـدوء والاسترخاء (انخفاض الاستثارة) عندما نتخيل أنفسنا موجودين في مكـان جميـل هادئ (الخيال هو عملية معرفية). ويدخل هذا فـي إطـار مـا يـسمى بتنظـيم الانفعالات، وهو ما سوف نناقشه في الفصل التالي.

ورغـم وضـوح اندمـاج كـل من الاستثارة والمعرفة في الانفعال، فإننا لا نعرف على وجه الدقة كيف يتم هذا الاندماج. فإذا كنا - نحن الكبار- نـستخدم معارفنا في تحديد طبيعة استثارتنا، ومشاعرنا الذاتية، فإن هذا الاستخدام يتم عبـر عمليات التعلم. وإذا كان من الضروري أن نعرف شيئًا عن العالم من حولنا، قبـل أن نكون قادرين على تحديد طبيعة مشاعرنا تجاهه، فكيف- إذن- يستطيع الطفـل الصغير أن يشعر بالأشياء (يكون مشاعر معينة تجاه الشيء) قبل أن يعرف مسمى هذا الشعور أو طبيعته؟. فالمؤكد أن الأطفـال يعايـشون الكثيـر مـن الخبـرات الانفعالية، وإن كانت قليلة لدى الأصغر عمرا منهم.

وثمة عدة أشكال لعلاقة المعارف بالانفعالات. فعلى سبيل المثال، نجـد أن لذكرياتنا جوانبها الانفعالية التي تؤثر في سلوكنا الحالي. فـإذا كنـت لـم تـشعر

بالسعادة في آخر ثلاث حفلات دُعيت إليها، فإن استجابتك للدعوة الرابعة سوف تكون سلبيًا. وكذلك، فإن انفعالاتنا يمكن أن تؤثر على معارفنا، فمثلاً، نجد أن الفرد الذي يعايش حالة حب قوية وعنيفة، سوف تؤثر حالته الانفعالية هذه- وبلا شك- على أفكاره ومعتقداته. وكذلك، فإن الموظف الذي قضى يومًا صعبًا ومحبطًا في عمله، جعله يشعر بالضيق أو التوتر، سوف يظل متأثرًا بذلك في طريقة تفكيره عن كل الأشياء طوال يومه.

ومع ذلك، فإن الطريقة الأساسية للعلاقة بين المعارف والانفعالات، تتم من خلال ما يسمى "التقييمات" التي نقوم بها. فنحن عندما نتعرض لموقف ما، فإننا نقيم هذا الموقف، أي نحدد ما يمثله بالنسبة لنا. وهذا تقييم انفعالي، أو تقييم يحدد استجابتنا الانفعالية في هذا الموقف. وتلك التقييمات هي التي تساعدنا على التمييز بدقة بين خبراتنا الانفعالية، وكذلك هي التي تحدد مدى شدة انفعالنا في هذا الموقف أو ذاك. وعلى سبيل المثال، فإن استجابتك الانفعالية حينما ينتقدك رئيسك في العمل على الملأ ووسط كل زملائك، تكون مختلفة تمامًا، عنه عندما يكون ذلك بينك وبينه فقط.

ويعتقد بعض علماء النفس أن الخبرات الانفعالية المتشابهة، والتعبيرات الانفعالية المتشابهة، يكمن خلفها تقييمات متشابهة، وأن كل خبرة انفعالية هي حالة متفردة قائمة بذاتها؛ لأنها تقوم على أساس تقييم متفرد قائم بذاته. ورغم أن هذا الرأي يبدو مقنعًا، فإنه لا يمنعنا من التساؤل: ماذا يحدث إذا لم تكن لدى الفرد القدرة المعرفية التي تمكنه من إجراء هذا التقييم؟ هل يمكنه- في هذه الحالة- أن يعايش الانفعال المعين؟. وعلى سبيل المثال، فالمفترض أن المعرفة بالفنون تساعد الفرد على حسن إدراك الأعمال الفنية، وتذوقها، وتقديرها حق قدرها، فهل تختلف

الاستجابات الانفعالية للفرد لتلك الأعمال الفنية، إذا لم تكن لديه تلك المعرفة بالفنون؟.

ويرى علماء النفس الذين اهتموا بدراسة مثل تلك القضايا، أن النقطة الجوهرية هنا هي ما إذا كان هذا التقييم العقلي ضروريًا للانفعال أم لا. وثمة جانبان- على الأقل- في هذه المسألة، الأول هو أن التقييم عادة ما يحدث قبل الانفعال، والثاني أن المعرفة والانفعال مستقلان عن بعضهما (على الرغم من ارتباطهما غالبا). ولتوضيح ذلك، افترض أنك تجلس في كافيتريا منتظرًا أن تدفع حسابك، وفجأة تطفل عليك أحد من خلفك- لا تراه- مسببًا لك إزعاجًا ما بشكل فجائي. إن استجابتك هنا عادة ما تكون لحظية وفي التو، وتحدث دون تفكير واعٍ منك. إلا أننا يمكن أن نفترض أيضًا أنك قمت بالفعل بتقييم لحظي وبصورة فطرية. ومعنى هذا أنه من الواضح أن بعض المعارف تقوم بدورها بصورة لا شعورية، وأن بعض الانفعالات تحدث دون أن يكون للمعارف دور واضح في ذلك. ولعل هذا يجعل المسألة- مسألة علاقة المعارف بالانفعالات- أكثر تعقيدًا.

وأخيرًا نقول، إن ثمة علاقة معقدة بين الانفعالات والمعارف. قارن- مثلاً- بين استجابتك عند سماعك لصوت مرتفع مفاجئ في منتصف الليل الساكن، من جهة، والمزيج المعقد من الأفكار والمشاعر التي تنتابك فور إنهاء خطيبتك أو حبيبتك لعلاقتها بك. أو قارن بين حالتك الانفعالية عندما تقفز مذعورًا عند سماعك الفجائي لصوت فرامل سيارة تأتي من خلفك، من جهة، وتقييماتك التي تقوم بها عند وفاة أحد أفراد أسرتك، من جهة أخرى. إن العلاقة بين الانفعال والتقييم هي علاقة مزدوجة الاتجاه (تقييم ←— انفعال، وأيضًا انفعال ←— تقييم). ومن العسير الفصل بينهما، فهما دائمًا مندمجان معًا، أما مسألة ما إذا كان أي منهما ضروري للآخر، فتلك قضية أخرى.

الانفعالات النوعية

الانفعالات النوعية ضرورية جدًا لحياتنا اليومية. فنحن لا ننفعل هكذا بشكل عـام، ولكننا نعايش انفعـالات نوعية محددة، مثل: الغضب أو الحزن أو الفـرح أو الشعور بالذنب، أو غير ذلك من الانفعالات. وقد توجد الانفعالات متمايزة عـن بعضها، كل قائم بذاته، ويمكن أيضًا أن تظهر مختلطة ببعـضها. وعلـى سـبيل المثال، فقد نعايش انفعال الحزن فقط، وبـشكل نقـي خـالص، دون غيـره مـن الانفعالات، وذلك إذا مات شخص عزيـز علينا، ولكـن يمكن أن نعايشه مصاحبًا أو ممزوجًا بالغضب والقلق والغيرة والخزي، حينما تنتهي علاقتنا بطرف آخـر، بشكل لا يرضينا.

والسؤال الآن: هل هناك انفعالات أكثر أهمية من غيرها؟. لا شك أننا فـي اللحظة التي نعايش فيها وبقوة انفعالاً معينًا، نعتقد أن هـذا الانفعـال هـو أكثـر الانفعالات أهمية في تلك اللحظة. ومع ذلك، فبعض الانفعالات هي بالفعـل أكثـر أهمية من غيرها؛ لأنها ضرورية لاستمرار الفرد على قيد الحياة. والخوف واحـد من تلك الانفعالات الأساسية؛ لأنه جوهري لبقائنا على قيد الحياة، مقارنة- مـثلاً- بانفعال الغيرة أو الحسد. وكذلك فإن انفعال الفرح/ السعادة، أكثـر أهميـة لبقـاء الإنسان، مقارنة بانفعال الزهو أو الفخر.

وعادة ما تتضمن قائمة الانفعالات الأساسية أربعة انفعالات، هي: الخـوف/ القلق، والغضب، والحزن، والسعادة. وأحيانًا ما يضاف إليها انفعال خـامس هـو الاشمئزاز أو الامتعاض.

ولعل الخوف هو أكثر الانفعالات وضوحا من كل الانفعالات الأخرى، وهو جزء من تكويننا البيولوجي اللازم لبقائنا على قيد الحياة. والخـوف يمثـل محنـة بالنسبة للفرد، ويكون بسبب موقف محدد ومعروف، ويحذرنا من خطـر محتمـل،

ويساعدنا على تفادي هذا الخطر أو الهرب منه. ويكون أوضح ما يكون عندما نواجه خطرًا ماديًّا، ولكنه يكون أقل وضوحا، وغير محدد المعالم في حالة المخاوف المتعلمة، وهي كثيرة ومتعددة، مثل الخوف من الفشل، والخوف من السير في أماكن مزدحمة. أما القلق، فهو من أكثر الانفعالات شيوعًا، وأكثرها تناولاً بالدراسة. ومعظمنا يعايش القلق- بدرجة أو بأخرى- كل يوم تقريبًا. إنه شعور بالتوجس من المستقبل، من أن شيئًا ما سيئًا سوف يحدث. والقدر المعتدل من القلق يمكن أن يؤدي إلى مزيد من الحفز والدافعية؛ أي له آثاره الإيجابية. فالفرد يؤدي بصورة جيدة، إذا ذهب للامتحان وهو في درجة معقولة من القلق. ومع ذلك، فإن "القدر المعقول أو المتوسط" من القلق، هو أمر نسبي ويختلف من فرد لأخر. وعندما يكون القلق مرتفعًا بشكل غير طبيعي، فإنه يكون أساسًا للكثير من الاضطرابات الضارة بالفرد(*).

وتمدنا خبرة القلق بمعلومات مهمة، مدلولها أن هناك شيئًا ما خاطئ، أو يحتاج إلى المزيد من الاهتمام والتركيز. وفي درجته المتطرفة، يؤدي القلق إلى الشعور بالوهن وعدم السعادة.

وعندما يكون القلق في صورته الحادة، فإنه يأتي في صورة نوبات هلع، وهو ما عاناه الكثيرون منا في فترة أو أخرى من الحياة. أما إذا كان القلق مزمنًا،

(*) هناك فرق واضح بين الخوف والقلق يشير إليه المؤلف في النص، يتمثل في أن الخوف هو استجابة لخطر حاضر أو موجود غالبا، بينما يتمثل القلق في الاستجابة لشيء متوقع أو متخيل. ورغم هذا التمييز الذي يتفق عليه كثير من الباحثين، يتصف كل من الخوف والقلق بأنهما استجابة غير سارة أو غير ممتعة، وتوجه نحو المستقبل في الإحساس بالتهديد المتوقع أو المنتظر، وعدم الشعور بالراحة والاضطراب الجسمي أو الشعور بالارتباك (المترجم).

أي مستمر لبعض الوقت، فإنه عادة ما يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب. إن القلق هو حالة من عدم القدرة على التنبؤ بما يمكن أن يحدث للفرد مستقبلاً، ومن ثم يؤدي إلى فقدان الفرد لقدرته على السيطرة على مجريات حياته.

إن هذا العرض المختصر للقلق، قد يساء فهمه، ويخرج منه القارئ بانطباع مؤداه أن الانفعالات بشكل عام، يمكن أن تكون شاذة أو غير سوية. والواقع أن هذا غير صحيح. فالاستجابة الانفعالية يمكن ألا تكون خاطئة أو شاذة، بل ضرورية وواجبة. ومعنى هذا أنه عندما يقول لك أحد الأشخاص: "لا يجب أن تغضب"، أو "لا تظل حزينًا لمدة طويلة"، أو "اعتقد أنك يجب أن تكون أكثر سعادة مما أنت عليه الآن"، إلى آخر مثل هذه الأقوال، فإن هذا الكلام- الذي ينصحك به هذا الشخص- كلام سخيف ولا معنى له. والصحيح هو أنك يجب أن تتعايش مع أي انفعال تمر بخبرته أو يحدث لك، ذلك لأن أي انفعال من الانفعالات، إنما يمدك بالكثير من المعلومات عن أمور حياتك(*).

ومعنى ذلك أن الانفعالات قد لا تكون شيئًا خاطئًا أو ضارًا. إلا أن الذي يكون غير ملائم أو غير مقبول هو "تعبيرك" عن انفعال ما في سياق معين، حيث يرى الآخرون أن هذا الأسلوب من التعبير عن انفعالك، غير لائق أو غير مهذب، في سياق معين، كأن يثور بركان غضبك وأنت مع آخرين على مائدة الاجتماعات، أو أن تظل لمدة طويلة وكأنك تعيش في مأساة، نظرًا لحزنك على موت كلبك أو قطتك. أما مجرد "معايشتك" للانفعال المعين- تغضب في الاجتماع أو تحزن على الكلب أو القطة- فهذا أمر لا شيء فيه، ولا يمكنك منعه أو التحكم فيه.

(*) هذا بالطبع في حالة الانفعالات السوية التي تسهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد. ولكن إذا زادت الانفعالات عن حدها، أو قلت عن حد معين، فيمكن أن تصبح عرضا مرضيا لأحد الاضطرابات النفسية التي يمكن تشخيصها إكلينيكيا (المترجم).

وبشكل عام، يمكن القول إنه إذا حدث للفرد أي انفعال نوعي، بمعدل قليل جدًا، أو بمعدل مبالغ فيه، وإذا كان حدث في ظروف مكانية وزمانية مناسبة، وكذلك في ظروف غير مناسبة لذلك، فإن هذا يعني أن هذا الانفعال سيئ أو ضار، سواء لصاحبه، أو لمن يحيطون به، حتى ولو كان هذا الانفعال من الانفعالات الإيجابية (فرح- سعادة- فخر... إلخ). وهنا عليك أن تتخيل إذا استمريت في شعورك بالبهجة والنشوة لعدة أيام. في هذه الحالة سوف تشعر بالتعب والوهن بصورة شديدة.

وهنا تخيل أنك تعمل ضمن فريق من زملائك الآخرين، وتبذلون أقصى جهدكم للمساهمة في تحقيق أهداف الفريق بصورة جيدة، فأنت تتحدث عندما يطلب منك شيئا معينا. ولكن عندما تفعل ذلك، تجد زميلك يقاطعك، ويرفع صوته على صوتك. وفي ظروف معينة حينما تتأهب لتقديم وجهة نظرك، تجد زميلك نفسه يوقفك فجأة مرة أخرى للحظات قليلة، مدعيا أن ما تقوله فكرته هو. وعلى ذلك، فإن انفعال الغضب بوصفه واحدًا من الانفعالات الأساسية، مثله مثل الخوف، يجعلنا نتحرك ونقوم بعمل ما، وعادة ما يكون ما نفعله هو الدفاع وليس الهروب.

ويرتبط **الغضب** بوضوح بالعدوان، إلا أنهما ليسا متماثلين[*]. فمن الممكن أن يكون الفرد- في موقف ما- عدوانيًا، دون أن يكون غاضبا، وكذلك يمكنه أن يكون غاضبا، دون أن يصبح عدوانيًا. ومع ذلك، فإن الاثنين (انفعال الغضب،

(*) هناك وجهات نظر عديدة فيما يتعلق بعلاقة الغضب بالعدوان. فكثيرا ما يستخدمان بمعنى واحد أو كمترادفين، سواء في الحديث عن أسبابهما أو مترتباتهما، بل ويستخدمان بالتبادل في بعض الأحيان. وأكثر من ذلك، يرى بص وبيري أن الغضب هو أحد أبعاد أو مكونات العدوان الأربعة، إضافة إلى العدوان البدني والعدوان اللفظي والعداوة. بينما يرى آخرون أن الغضب أحد مسببات السلوك العدواني، أو هو الذي يفضي إليه. والواقع إن المفهومين متمايزان. فالغضب عبارة عن مشاعر عدائية داخلية، بينما العدوان سلوك صريح، وليس شرطا أن يعكس سلوكنا الصريح مشاعرنا الداخلية. فكثير من الأفراد يمكنه التحكم في غضبه، وعدم الوصول به لدرجة شديدة ينفلت صاحبها بصورة عدوانية (المترجم).

وسلوك العدوان) يرتبطان على المستوى البيولوجي، على أساس أهميتهما القصوى لاستمرارنا على قيد الحياة. ودائمًا ما يؤدي الغضب إلى تفجر الطاقة الزائدة وانطلاقها. ورغم أساسه البيولوجي، فإنه يتحدد كثيرًا بالعوامل الاجتماعية. فبعض الناس مهيئون– مزاجيًّا– ليكونوا أكثر عرضة للشعور بالغضب مقارنة بغيرهم، وإن كان أسلوب تعبيرهم عن غضبهم يتوقف كثيرًا على المحددات الاجتماعية. وفي ثقافتنا، على سبيل المثال، يعبر الذكور عن غضبهم أكثر، وبصورة أوضح، مقارنة بالإناث. وترجع تلك الفروق إلى عوامل اجتماعية ثقافية، وليس إلى فروق بيولوجية بين الجنسين(*).

تخيل أفراد عائلة يجلسون لمشاهدة موضوع وثائقي في التلفاز عن الحرمان الرهيب الذي يعانيه الأطفال الذين يعيشون في الدول التي تعاني من الآثار المدمرة للمجاعة. أو فكر في استجاباتك عندما تفقد شيئا مفضلا لديك. في كلتا الحالتين ينتابك أنت وأفراد هذه العائلة الحزن. ومن ثم يمكن وصف انفعال الحزن، بأنه أكثر الانفعالات السلبية الأولية نقاءً. وهو مزيج من الكآبة، وتثبيط الهمة، والشعور بالوحدة. وهو عادة ما يحدث بسبب فقد شيء ما له قيمة بالنسبة لنا، سواء كان هذا الشيء هو العمل، أو المسكن، أو شخص نحبه، أو سيارة نفضلها، أو حتى الوقت عندما نهدره ويضيع منا. وعلى العكس من انفعالات الخوف، والقلق، والغضب (التي عادة ما تؤدي إلى حفزنا ودفعنا نحو الحركة والفعل)، فإن الحزن يجعلنا أكثر بطئا وكسلاً. وفي درجته المتطرفة، يأخذ الحزن شكل الأسى، رغم أن الأسى يتضمن ما هو أكثر من الحزن فقط، إذ قد يتضمن الغضب، والامتعاض

(*) المقصود هنا الثقافة الأمريكية، وإن كانت النتائج المشار إليها تبدو كذلك في ثقافتنا المصرية، مما يشير إلى أن هناك تشابها في بعض المحددات الاجتماعية للسلوك العدواني، والتي تدعم الثقافة الذكرية، ومن ثم إتاحة فرصة أكبر للذكور للتعبير عن انفعالاتهم مقارنة بالإناث (المترجم).

أو الاشمئزاز، والازدراء أو الاحتقار، والخوف، والشعور بالذنب أو حتى الخجل، والرفض أو الاحتجاج، واليأس. وبهذا المعنى، فإن الأسى ليس انفعالاً، ولكنه حالة تتألف من العديد من الانفعالات التي تتفاوت من وقت لآخر، ومن شخص لآخر. وليس من الضروري، أن يكون أي فرد قد عايش خبرة الشعور بالأسى، قد عايش خبرة كل تلك الانفعالات التي تتضمنها تلك الحالة، وحتى إذا كان قد عايشها، فليس شرطًا أن يكون ذلك قد تم بالترتيب الذي ذكرناها به، وليس شرطًا أن يكون قد عايشها متزامنة معًا.

فإذا كنت تنوي القيام بعمل كبير في الحديقة يستغرق عدة أسابيع، ستجد نفسك تقوم بتفقد الحديقة بجنباتها، وتقضي يوما كاملا في الحفر واقتلاع الأعشاب الضارة وإزالتها وتنظيف مكانها. وعند بزوغ الفجر، تنهي عملك، وتستلقي على ظهرك، تلقي نظرة على الحديقة النظيفة، وتستمتع بانتهاء العمل. ثم تخرج من الحديقة في طريقك إلى داخل المنزل، ناظرا أمامك إلى زجاجات النبيذ أو تطلعك لقضاء وقت ممتع تستطيع خلاله أن تستريح من عناء العمل. وهنا نجد أن الانفعال الأولي الإيجابي الوحيد الذي يمكنك التعبير عنه هو السعادة (عدد الانفعالات الإيجابية أقل من مثيلتها السلبية).

والحديث عن **السعادة**، والفرح، والبهجة... إلخ، يبدو أنه حديث عن مظاهر للموضوع نفسه، يبدو أن كلا منها له مكانه على متصل واحد. فمن الصعب جدًا التعرف على انفعال السعادة بدقة، ذلك لأن له عددًا كبيرًا من المعاني المختلفة، بل إنه يتضمن الحزن في بعض الحالات. وهنا عليك التفكير في المزيج الغريب بين السعادة والحزن، والذي يظهر في الحنين للوطن على سبيل المثال.

وعادة ما تنشأ السعادة عندما يمتلك الفرد شيئا ما، سواء أكان ماديًا أم معنويًا، شيئا أصبح يملكه، ولا يوجد لدى الآخرين، أو لم يكن الفرد نفسه يملكه

من قبل. بمعنى آخر، فإن السعادة نسبية، وتعتمد على إدراك الفرد لما يحدث من تغيير في الظروف المحيطة به. ورغم أن بعض الناس بطبيعتهم (مزاجيًّا) أكثر رضًا وقناعة وشعورًا براحة البال، مقارنة بالآخرين، فإن حالة السعادة أو الفرح أو البهجة. عادة لا تستمر لمدة طويلة. فلو أن شخصًا ما ظل يكسب "اليانصيب" كل أسبوع ولمدة عام كامل، فإن بهجته بالمكسب سوف تكون في كل مرة أقل من سابقتها، مهما كان هذا الفرد محبًّا للمال. إنه لا شيء يبقى على حاله، ويصدق هذا على كل استجاباتنا الانفعالية.

ويضيف البعض أحيانًا انفعال الاشمئزاز إلى قائمة الانفعالات الأولية (تلك التي يبدو أن لها أساسا بيولوجيًّا). تخيل نفسك وأنت تتناول طعامك، وفجأة تشعر أنك تمضغ شيئًا غريبًا غير مستساغ، وليس مما يجب تناوله. بالطبع، فإنك سوف تلفظ ما في فمك، وربما بعض ما تناولته بالفعل من الطعام، لأنك شعرت بالاشمئزاز. إن الاشمئزاز هو رفض لشيء ما يكون ضارًا أو مؤذيًا لنا، إذا دخل أو حتى اقترب من أجسادنا. ولهذا فإننا نشمئز من الكثير من الأشياء، وبخاصة تلك التي تتعارض مع قيمنا الأخلاقية، وقيمنا الجمالية والذوقية. فنحن قد نشمئز من عمل فني ما، أو من فرد ما يعامل أولاده- أو حتى حيواناته- بأسلوب لا نرضى عنه ولا يتوافق مع قيمنا ومبادئنا.

والاحتقار وثيق الصلة بالاشمئزاز. فإذا كان الاشمئزاز يتضمن طردًا أو بصقًا لشيء ما من الفم، فإن الاحتقار يتضمن النظر باستياء لشيء ما. لقد وصف أحد علماء النفس الاحتقار بأنه "كمن يشم رائحة كريهة". إن الأسلوب الوحيد الذي يمكن أن يوقف أو يكبح احتقارنا لشيء ما، هو أن نعتبر أن هذا الشيء لا يستحق اهتمامنا، أو غير جدير بأن نلتفت إليه.

أما انفعالا الغيرة والحسد بوصفهما من أسوأ الانفعالات السلبية، فهما يعتمدان على ما يقوم به الفرد من مقارنات بين ما لديه من جهة، وما لدى الآخرين من جهة أخرى. وعادة ما يساء استخدام كلمة أو مفهوم الغيرة. فمن الخطأ- مثلاً- أن نقول إن شخصًا ما يغار من سيارة شخص آخر. **فالغيرة** تحدث إذا اعتقد شخص ما أنه سوف يفقد حب شخص آخر ورعايته؛ لأنه من المحتمل أن يستحوذ طرف ثالث على هذا الحب وتلكِ الرعاية. وثمة فروق بين الذكور والإناث في الغيرة. فالغيرة لدى الذكور عادة ما تتركز حول الاهتمام الجنسي. أما لدى الإناث، فهي تكون بسبب الجوانب الانفعالية من العلاقة. أما **الحسد**، فهو يعني أن الفرد يتمنى امتلاك شيء ما، يمتلكه شخص آخر، سواء أكان هذا الشيء ماديًا (منزلاً أو سيارة مثلاً)، أو معنويًا (ذكاء مرتفعا، أو صوتا جميلا في الغناء مثلاً).

وبشكل أو بآخر، فإن أكثر الانفعالات تشويقًا وإثارة، هي تلك التي نسميها **انفعالات الشعور بالذات**، وهي انفعالات: الارتباك والفخر، والخجل، والشعور بالذنب، والخزي.

افترض أنك في طريقك للالتحاق بعمل جديد، وسيتم خلاله أول لقاء لك مع رئيسك في هذا العمل. وبالطبع فإنك تحرص تمامًا على أن يكوِّن عنك رئيسك انطباعًا جيدًا. وبعد أن رحب بك رئيسك في العمل، وجلست أمامه على كرسيك، آملاً أن تستمع إليه وتنصت إلى نصائحه وإرشاداته في هدوء وأدب. ولكن فجأة، وبمجرد جلوسك أمام رئيسك، وبمجرد أن بدأ حديثه معك، إذا بتليفونك المحمول يرن، قاطعًا حوار رئيسك معك.

افترض أنك ذاهب على قدميك لشراء بعض احتياجاتك من "سوبر ماركت" قريب من محل إقامتك. ورغم شعورك بالتعب

والإجهاد، فإنك قررت أن تمر على كل أقسام السوبر ماركت لشراء كل احتياجاتك. وهذا ما قمت به بالفعل، إذ اشتريت كمية كبيرة من السلع. وفور عودتك إلى المنزل محملاً بكل تلك البضائع اكتشفت أنك لم تدفع ثمنها.

دعيت أنت وزوجتك إلى حفلة تنظمها مدرسة ابنك، والذي سوف يشارك في فقرات تلك الحفلة. وهذه هي أول مرة يقوم بها طفلك بمثل تلك المشاركة، أو يقوم بالأداء أمام حشد كبير من المشاهدين. إلا أنه قد أدى أداء رائعًا، وكان موضع استحسان الجميع وإعجابهم.

لاحظ أحد الشباب أن فتاة جميلة، تركب كل يوم في الحافلة ذاتها التي يركبها هو يوميًا في رحلة ذهابه إلى عمله. وكان يختلس النظر إليها بين الحين والآخر وهو ممسك بكتاب يقرأ فيه. وفي أحد الأيام فوجئ بها تجلس إلى جواره، وتنظر إليه قائلة: "ماذا تقرأ؟، إنه يبدو كتابًا شائقًا". لقد احمر وجه صاحبنا، وأصبح غير قادر على الكلام، إلا بصعوبة، وأخذ يتلعثم.

وتوضح تلك الأمثلة الأربعة، لماذا نسمي تلك الانفعالات، انفعالات الشعور بالذات. فهي كلها- بشكل أو بآخر- تشير إلى الذات، وكيف تسلك في بعض المواقف الاجتماعية. (في المثال الخاص بالفخر، نجد أن الوالدين يفخران بابنهما). ولذلك، فإن كل تلك الانفعالات، تعتمد- بدرجة أو بأخرى- على تقييمات الآخرين لنا، سواء في موقف ما أو وقت بعينه، أو بشكل عام.

ولعل الارتباك، والشعور بالذنب، والخزي، هي أكثر انفعالات الشعور بالذات أهمية؛ لأنها تتعلق بالضبط الاجتماعي. فهي تمدنا بمعلومات (وكذلك تمد الآخرين بمعلومات عنا عن طريق تصرفاتنا واستجاباتنا) عن مدى توافق سلوكنا مع القواعد والأعراف الاجتماعية.

والارتباك هو أبسط تلك الانفعالات، ومن الممكن ألا نعتبره انفعالاً سلبيًا تمامًا؛ ذلك لأن ارتباك أحد الأفراد في موقف ما، قد يكون سببًا لضحك الموجودين وسخريتهم في هذا الموقف. فالارتباك عادة ما يحدث بسبب زلة اجتماعية، أو تورط الفرد في سلوك لا يتوافق مع دوره الاجتماعي، وهو ما يجعل الفرد يشعر بانخفاض تقديره لذاته، معتقدًا بأن الآخرين قد كوَّنوا عنه انطباعًا سيئًا. وهنا تخيل، على سبيل المثال، أحد المواقف التي يتعين عليك فيها أن تقدم نفسك اجتماعيا بصورة لائقة، وأثناء حديثك نسيت اسم أحد الأسماء المعروفة بالنسبة لك، وببساطة لا يمكنك التفكير في هذا الموضوع على مدار حياتك.

أما **الشعور بالذنب** فينشأ بسبب انتهاك الفرد لقاعدة أو قانون أو عُرف ما؛ ولكي يشعر الفرد بالذنب نتيجة لهذا الانتهاك، فلا بد أن يكون قابلاً وموافقًا على السلطة التي سنت تلك القاعدة أو القانون. وعلى سبيل المثال، فالمراهق الذي يعاقبه والده بسبب عودته إلى المنزل في الليل متأخرًا، لن يشعر بالذنب، إذا كان يعتقد أنه ليس لوالده الحق في عقابه هذا. إن جوهر الشعور بالذنب، هو أن الفرد قد سبب أذى أو ضررًا لطرف آخر، أو لنفسه، سواء لأنه قام بسلوك كان يجب عليه ألا يقوم به، أو لأنه امتنع عن القيام بسلوك ما، كان يجب عليه أن يقوم به. ولعل أكثر جوانب الشعور بالذنب أهمية، هو أنه يتضمن إمكان إصلاحه، إذ كثيرًا ما يكون الفرد قادرًا على تصحيح ما ارتكبه من خطأ.

أما **الخزي**، فهو أكثر انفعالات الشعور بالذات أهمية وجوهرية، ذلك لأنه يتعلق بمعتقدات الفرد حول ذاته ككل، وليس حول ما قد يكون قد ارتكبه من تجاوز في موقف بعينه. وبالتالي فهو لا يمكن إصلاحه. فالفرد إذا فعل شيئًا، سبب له خزيًا، فإن هذا الخزي يستمر ويظل باقيًا، وتصبح المسألة غير قابلة للإصلاح؛ لأنها تتعلق بشخصية الفرد أو بذاته ككل. وحتى إن كان الأمر قابلاً للإصلاح، فإن ذلك يستغرق وقتًا طويلاً. فعندما يشعر الفرد بالخزي، نجد أن كل ما يرجوه هو

الاختباء (الأرض تنشق وتبلعه). ولهذا، فإن الخزي ربما يكون أسوأ انفعال سلبي يمكن أن يحدث للفرد.

ويحدث الخزي عندما يفتضح المرء أو ينكشف أمره للآخرين. والمثال الواضح لذلك في المجتمع الأمريكي، هو تعرية الجسد، وبخاصة في المواقف غير الملائمة، ولا يجب للآخرين أن يروا أجسادنا عارية. إن قولنا لطفل ما "لا تفعل هذا مرة أخرى؛ لأن ذلك يغضب والديك"، يمكن أن يجعل الطفل يشعر بالذنب، أما إذا قلنا لأحدهم: "إن ما فعلته هو أسوأ الأشياء على الإطلاق... ما أسوأك وما أسوأ ما فعلت"، فإن هذا سوف يجعله يشعر بالخزي.

وعلى خلاف كل انفعالات الشعور بالذات، نجد أن الخزي هو أكثر هذه الانفعالات اعتماذا على تقييم الفرد لذاته بذاته. ومن ثم، فإن ما يعتبر مخزيًا، يختلف من وقت لآخر، ومن مجتمع لآخر، ومن ثقافة لأخرى. فهو في صميم الضبط الاجتماعي. فالإساءة للفرد والتشهير به على الملأ (كأن يزف وهو يركب حمارًا مثلاً) كان أحد وسائل الضبط الاجتماعي عن طريق الخزي، وهو ما يشبه الآن نشر الصحف لأسماء المفلسين، أو من يقودون سياراتهم مخمورين.

ومن الضروري أن نشير هنا إلى أن انفعالات الشعور بالذات، لا تتكون وترتقي، إلا بعد أن يتعدى الفرد مرحلة الطفولة، ويصبح قادرًا على التدبر والتفكير الناضج، ويصبح قادرًا على فهم أن هناك آخرين، يختلفون عنه، ولهم آراؤهم ووجهات نظرهم المختلفة، ولهم أفكارهم الخاصة التي يمكن أن تختلف عن أفكارنا وآرائنا.

الانفعالات والنوع الاجتماعي (الجندر)

من المهم في نهاية هذا الفصل، أن نذكر شيئًا عن العلاقة بين النوع الاجتماعي (ذكور- إناث) والانفعال، وهي العلاقة التي أشرنا إليها في بعض

فقرات هذا الفصل. إن الرأي النمطي السائد في الثقافة الغربية، هو أن النساء انفعاليات، وغير منطقيات، أما الرجال، فعقلانيون ومنطقيون. فما مدى صحة هذا الرأي؟.

إنه لمن الصواب أن نقول إن النساء في المجتمع الأمريكي أكثر تعبيرًا انفعاليًا من الرجال، وأنهن أفضل من الرجال في التعبير عن بعض الانفعالات، كالحزن، والخوف على سبيل المثال. أما الرجال فهم "أكفأ" في التعبير عن الغضب. وتعني كلمة "أكفأ" في هذا السياق، أنهم يعبرون عن غضبهم بشكل أوضح، ومقروء، بحيث يسهل على الآخرين التعرف عليه وإدراكه. أما فيما يتعلق بالخبرات الانفعالية، فلا توجد فروق ملحوظة بين الرجال والنساء. ومع ذلك، فإن المجتمع في تنشئته الاجتماعية للفتاة، يغرس فيها فكرة أهمية أن تراعي انفعالاتها، وأن تتروى فيها أو تضبطها، وأن تأخذها في اعتبارها قدر الإمكان، وهو ما لا يفعله بالدرجة نفسها في تنشئته وتثقيفه للفتى. وكذلك فإن المجتمع (وبخاصة الأمهات) يحث الفتاة ويغرس فيها فكرة أن تكون أكثر مسئولية في الاستجابات، سواء التي تصدر من الآخرين، أو التي تصدر من الفتاة نفسها، وهذا- أيضا- ما لا يفعله بالدرجة نفسها مع الفتى.

وعلى العكس من ذلك، فإن المجتمع يشجع الفتيان على إخفاء انفعالاتهم، ومن ثم عدم استكشافها أو التعرف عليها بدقة. والغريب والمدهش بعد تلك الفروق التي ذكرناها بين الجنسين في بعض جوانب الانفعالات، أن يكون القالب النمطي الشائع عن الانفعالات لدى الجنسين، هو ما ذكرناه. إننا نعتقد أن هذا القالب النمطي في طريقه للتغيير، على الأقل لدى بعض قطاعات المجتمع، وذلك بتأثير من الحركة النسائية، وكذلك من خلال اقتراحات لإدارة الغضب، وتدريبات للحساسية الانفعالية للرجال.

ملخص الفصل

- من الصعب تعريف الانفعال، إلا أنه دائمًا ما يتكون من مشاعر، وسلوك، وتغييرات فسيولوجية، ومعارف. ودائمًا ما يحدث في موقف أو سياق معين يتأثر به (الموقف أو السياق يؤثر في الانفعال). والوظيفة الأساسية للانفعال- أي انفعال- هي إمداد الفرد بمعلومات عن تفاعله مع العالم من حوله.

- إن أهم جانب في الانفعال، نهتم به في حياتنا اليومية، ونركز عليه في تعاملاتنا اليومية مع الآخرين، هو جانب "التعبير" عن الانفعال، وبصفة خاصة عن طريق الوجه، وكيف نتعرف على انفعالات الآخرين من قراءتنا لوجوههم.

- المشاعر هي المكونات الذاتية للانفعال. ومن الصعب تناولها بالدراسة، نظرًا لذاتيتها هذه. وتختلف تلك المشاعر في كل من مدة بقائها أو استمرارها، ومدى حدتها، من انفعال لآخر.

- انصب اهتمام الدراسات المتعلقة بالسلوك الانفعالي لدى البشر، على دراسة تعبيرات الوجه الخاصة بمختلف الانفعالات. ويبدو أن تلك التعبيرات عالمية، على الرغم من أن قواعد التعبير عن الانفعال المعين (متى وكيف يعبر الفرد عن انفعاله) تختلف من ثقافة لأخرى.

- يُعتقد أن الاستثارة الفسيولوجية جانب ضروري للانفعال، وإن كان ذلك لم يثبت تجريبيًا. ورغم أن كلاً من الجهاز العصبي المستقل، والجهاز العصبي المركزي، متضمن في الانفعال، فإنه لا يوجد- إلا القليل- ما يدعم فكرة أن لكل انفعال نوعي نمط استجابات فسيولوجية خاصًا به.

- ثمة علاقة تفاعلية قوية بين المعرفة والانفعال، ويعتقد بعض علماء النفس أن الانفعال لا يمكن أن يحدث دون معرفة. والمكون الرئيس من المعرفة المتضمن في الانفعال، هو تقييم الفرد لمدى أهمية ودلالة ما يتعرض له من منبهات. ولا تزال قضيته ما إذا كانت المعرفة ضرورية للانفعال أم لا، غير محسومة حتى الآن.

- هناك أربعة أو خمسة انفعالات أساسية- ونعني بأساسية أن لها أساسًا بيولوجيًّا- ومهمة لارتقاء الفرد وبقائه على قيد الحياة. وتلك الانفعالات هي: القلق/ الخوف، والحزن، والغضب، والسعادة/ الفرح، والاشمئزاز. وبالطبع توجد انفعالات أخرى، ولكنها غير أساسية، مثل: الاحتقار، والحسد، والغيرة.

- هناك ما يسمى بانفعالات الشعور بالذات، ولكل منها أساس اجتماعي، وهي: الفخر، والخجل، والارتباك، والشعور بالذنب، والخزي. ولا تقتصر وظيفة بعض تلك الانفعالات على إمداد الفرد بالمعلومات، سواء عن نفسه أو عن الآخرين، بل أيضًا تعمل كآليات للضبط الاجتماعي.

- إن القالب النمطي الشائع عن الفروق في الانفعالات بين الرجال والنساء في الثقافة الغربية، لا يلقى إلا تأييدًا جزئيًّا. ورغم أن النساء لسن أكثر انفعالية من الرجال، فإنهن يتلقين حثًّا وتشجيعًا أكثر على التعبير عن انفعالهن، وأن يكن أكثر مسئولية في ضبط انفعالاتهن والتحكم فيها، مقارنة بالرجال.

أسئلة واحتمالات

- هل تعتقد أن بعض الانفعالات النوعية أكثر أهمية للحياة الأسرية، مقارنة بأهميتها للعمل؟ ما تلك الانفعالات؟ ولماذا هي مهمة لحياة الأسرة أكثر من أهميتها للعمل؟.
- هل يختلف الذين تعرفهم (أفراد أسرتك، وأصدقاؤك... إلخ) في قدرتهم على التعرف على التعبيرات الانفعالية للآخرين؟ وما أسباب اختلافهم في ذلك؟.
- بالطبع، فإن بعض من تعرفهم يكونون أكثر تعبيرًا انفعاليًا، من البعض الآخر. لماذا؟.
- هل تعتقد أنه من الممكن أن تعرف ما يشعر به شخص آخر، عن طريق ملاحظتك لسلوكه الانفعالي، وما يطرأ على حالته الفسيولوجية من تغيير؟.
- هل تعتقد أن تذكر موقف انفعالي (محمل بشحنات انفعالية قوية) هو أمر أكثر صعوبة من تذكر موقف آخر أقل انفعالية؟.
- هل حدث ومررت بخبرة أية انفعالات، تبدو أنها تكونت ونشأت بداخلك دون أن تكون متضمنة لمعارف؟ وإذا كانت إجابتك بالإيجاب، ففي اعتقادك، ما الذي أدى إلى ذلك؟ وما الفرق بين تلك الانفعالات، وانفعالات أخرى عايشتها وكانت متضمنة- وبوضوح- لمعارف؟.
- هل تعرف أي شخص لم يسبق له قط أن شعر بالخزي، أو بالذنب؟ وإذا كانت إجابتك بالإيجاب، ففي اعتقادك، لماذا لم يمر هذا الشخص

بهذين الانفعالين؟ وما أهم أوجه الاختلاف بين حياتك وحياة هذا الشخص؟

- هل مررت بخبرة انفعالات معينة، أكثر من مرورك بخبرة انفعالات أخرى؟ لماذا؟
- هل لاحظت أية فروق في الانفعال بين الجنسين؟ ما أهم تلك الفروق، وما أسبابها في رأيك؟
- في تصورك، ماذا سوف يحدث لو أن وجهك من تلك الوجوه الجامدة التي لا تكشف للآخرين عن انفعالاتك؟
- إلى أي مدى يعتبر التعبير عن الانفعالات، والتعرف عليها، أمرا مهما لعملك؟
- في أي المواقف تكون قادرًا على الكشف عن انفعالك الحقيقي والتعبير عنه بصدق ووضوح؟ وما هي أوجه الاختلاف بين تلك المواقف، والمواقف الأخرى التي تشعر فيها بضرورة ضبط انفعالك والتحكم فيه أقصى درجات التحكم؟
- إلى أي مدى تعتقد أن الانفعال يلعب دورًا مهمًا في عملية اتخاذ القرار؟

الفصل الثالث

الحياة الانفعالية

تنظيم الانفعالات

مشاهد من الحياة

تخيل ولدا في الخامسة عشرة من عمره، اخشن صوته، وأصبح يحلق ذقنه من حين لآخر، وأصبح جهازه التناسلي (الخصيتين) قادرًا على إفراز هرمون الذكورة (هرمون التيستوستيرون). وانفعاليًا، فإنه يحاول أن يتوافق مع هذا الرشد البازغ، إلا أنه يشعر- في بعض الأوقات- بأنه لا زال طفلاً. إنه يعاني استياء والديه منه في بعض المواقف، لا بسبب أنهما لا يزالان يمارسان قدرًا من التحكم والسيطرة عليه وعلى تصرفاته فحسب، بل أيضًا لأنه لا يعرف ماذا يريدان منه، ولا كيف يسلك بطريقة ترضيهما وتنال إعجابهما. إنه في الحقيقة يعاني الكثير من المشكلات، مثل أنه لا يمتلك الكثير من المال، وأنه مجبر على الذهاب إلى مدرسته يوميًا، وحل واجباته المدرسية، وأنه لم يحقق ما يأمله من "نجاح" في علاقته بالفتيات، وغير ذلك من الأشياء.

وفي الفترة الأخيرة، أخذ هذا الفتى يسرق نقودًا من حافظة أمه. إنه لا يسرق أموالاً كثيرة، ولكنه في كل مرة يفعل فيها ذلك،

يشعر أنه ماهر؛ لأنه فعل ذلك دون أن تلاحظه أمه أو تعرف ما قام به. وفي إحدى الأمسيات، وبعد أن تناول عشاءه مع والديه، أخبره والده بأنه يريد أن يتحدث معه في أمر مهم، وأخبره بأنه هو وأمه يعرفان منذ البداية أنه يسرق من حافظة أمه بعض النقود، وطلب منه أن يكف عن ذلك وأن يحافظ على نفسه. وهنا شعر الغلام بثورة انفعالية تحدث بداخله، هي مزيج من القلق والشعور بالذنب والاستياء، ونوع غريب من الرغبة في الشجار. وحاول الفتى جاهدًا أن يخفي عن والديه ما يعتريه من انفعالات في تلك اللحظة، وهو يحاول كاذبًا أن يقنعهما بأنه لم يسرق شيئًا من حافظة أمه.

هي فتاة في بداية العقد الثالث من عمرها، نحيلة، وتبدو جميلة، وتحرص بقوة على رشاقة جسمها، إذ تتبع دائمًا نظامًا غذائيًا قاسيًا، لدرجة أنها في معظم الأوقات تكون شبه جائعة. ولهذا فصحتها العامة ليست جيدة، وتصاب بالإسهال من حين لآخر. إن جهاز المناعة لديها ليس على ما يرام. ولهذا، فمقاومة جسمها لأي مرض ضعيفة جدًا، ومن ثم فهي غالبًا ما تشعر بالوهن والكسل وانخفاض الطاقة.

وأثناء انخراطها في معظم تفاعلاتها الاجتماعية، تشعر بنوع من الدوخة أو الدوار، وتجد نفسها غير قادرة على فهم واستيعاب ما يقوله الآخرون، وبخاصة إذا كانوا يتحدثون عن الانفعالات. وعلى سبيل المثال، فإذا قال أحدهم لها: "إنني أشعر بأنني لست على ما يرام اليوم، فأنا قلق طوال الوقت"، فإنها لا تلاحظ أي شيء يبدو مختلفًا أو غير طبيعي لدى هذا الشخص الذي يحدثها عن

نفسه. وعندما تكون مع أسرتها، فإنها تشعر بأنها لا تفهم جيدًا ما يدور حولها. إنها تشعر بأنها مختلفة أو غير طبيعية، وتشعر بأنها منعزلة ولكنها لا تعرف كيف تعبر عن مشاعرها هذه. وتدفعها تلك المشاعر نحو الشعور بالرغبة في تناول الطعام، ولكن عندما تأكل، تشعر بأنها غير قادرة على التحكم في نفسها. إنها لا تعرف هل هي سعيدة أم لا، بل إنها- وكما تقول لنفسها في بعض الأحيان- لا تعرف ما هي السعادة أو ماذا تكون.

تدبر العبارات التالية: "لا تطلق العنان لانفعالاتك" – "احرص على أن يكون وجهك جامدًا خاليًا من التعبيرات الانفعالية"، "لا تجعل قلبك يتحكم في عقلك"، "الأولاد الكبار لا يبكون"، "من الضروري أن تسمح للطاقة الانفعالية الموجودة داخلك بأن تنطلق للخارج"، "لا تكن سخيفًا أو أحمق" فلا يجب أن تشعر بالغضب (أو بالحزن أو بالسعادة أو بالذنب... إلخ). إن العبارات السابقة تبين أن قوة انفعالاتنا، ومحاولاتنا لضبطها والتحكم فيها، أصبحت جزءًا آليًا من حياتنا اليومية، والضبط الاجتماعي بشكل عام.

كشف الكذب

من الملائم أن نبدأ حديثنا عن كيف ننظم انفعالاتنا، بتناول مسألة كشف الكذب. وبالطبع فإننا جميعًا نرغب في أن نكون قادرين على كشف الكذب، ومعرفة ما إذا كان ما يقال لنا صدقًا أم كذبًا. ومنذ سنوات طويلة، والبحث مستمر عن وسيلة ما يمكن كشف الكذب من خلالها؛ ذلك لأن رجال القانون كثيرًا ما يجدون أنفسهم في حاجة ماسة لمعرفة ما إذا كان شخص ما يقول الحقيقة أم لا. وكذلك، فإن المواطن العادي يحب في أحيان كثيرة أن يعرف ما إذا كان الذين يمثلونه (على المستوى البرلماني) يكذبون عليه أم لا.

وعبر سنوات طويلة، كان يتم اللجوء لبعض الأساليب الوحشية- كالتعذيب- لإجبار الفرد على قول الحقيقة. والأسلوب الحديث الذي يمكن أن ينهض بهذه المهمة هو جهاز كاشف الكذب. والفكرة الأساسية التي يقوم عليها هذا الجهاز هي أن الفرد عندما يكذب، فإنه يحاول أن ينظم تعبيره الانفعالي، إلا أنه من الصعب عليه أن ينظم الجانب الفسيولوجي من هذا التعبير الانفعالي. وبناء على ذلك، فإنه إذا كانت هناك استثارة فسيولوجية، فإنها سوف تظهر في مؤشرات لقياس معدل ضربات القلب، وضغط الدم، ومعدل التنفس، والعرق، وغير ذلك من مظاهر الاستثارة الفسيولوجية. ويتمثل هذا الإجراء، بشكل عام، في أن يتم في البداية توجيه أسئلة عادية للفرد المراد الكشف عن مدى صدقه (الاسم- السن- العنوان... إلخ)، وتوجه إليه وهو في حالة من الاسترخاء، وذلك بهدف تحديد الخط القاعدي لتلك المؤشرات (ما تكون عليه في المعتاد)، والذي يتم في ضوئه تقييم أساسه الاستجابات اللاحقة، ثم توجه له بعد ذلك الأسئلة الاستجوابية التي نهدف منها إلى معرفة الحقيقة(*).

إنه لمن الصعب تحديد مدى كفاءة هذا الجهاز، ذلك لأنه لا ينجح في كل الحالات في مساعدتنا على معرفة الحقيقة. والسبب في ذلك، أنه من الممكن أن يتعلم الفرد ضبط استجاباته النفسية الفسيولوجية والتحكم فيها. أضف إلـــى ذلك أنه

(*) يتمثل إجراء جهاز كاشف الكذب الذي يستخدم في التحقيق الجنائي، كما هو مشار، في تقديم بعض الأسئلة العامة إلى من يتم استجوابه، وهو في حالة استرخاء، ثم تقدم له الأسئلة المتعلقة بالجريمة موضع التحقيق. وإذا تبين وجود فروق في الحالتين في الاستجابة على الوظائف الفسيولوجية التي يقيسها الجهاز، فهذا دليل على أن الفرد يكذب. ولمزيد من التفاصيل حول جهاز كشف الكذب، وغيره من الأساليب النفسية التي تستخدم في التحقيقات الجنائية، يمكن الرجوع لكتاب علم النفس الجنائي، تأليف محمد شحاتة ربيع، وجمعة سيد يوسف، ومعتز سيد عبد الله، والمنشور بدار غريب بالقاهرة (المترجم).

لا يوجد نمط محدد من الاستجابات، يشير إلى أننا أمام حالة كذب على وجه اليقين. وكذلك فإن حدوث تلك المؤشـــرات الفسيولوجيـــة، عند إجابة الفرد عن سؤال ما، لا تعني بالضرورة أنه يقدم إجابة كاذبة عن هذا السؤال.

وفي وقتنا الحالي، لا توجد وسيلة مؤكدة ويقينية للكشف عن الكذب. وربما يكون هذا عدلاً وخيراً؛ لأن وجود مثل تلك الوسيلة واستخدامها، محفوف بالكثير من المشكلات والصعوبات الأخلاقية. فهل من المقبول- مثلاً- أن نستخدمها في مقابلات العمل؟ أو نستخدمها مع زوجاتنا وأولادنا لنعرف- على وجه اليقين- ماذا قالوا وماذا فعلوا وهل هم صادقون في ذلك أم لا؟.

الذكاء الانفعالي

أصبح الذكاء الانفعالي، وأثره في حياتنا اليومية في المنزل والعمل، موضوعا للاهتمام والمناقشة في السنوات الأخيرة. والذكاء الانفعالي- شأنه في ذلك شأن الذكاء العام- هو مجموعة من المهارات، توجد لدى كل الناس، ولكن بدرجات مختلفة. وتتعلق تلك المهارات بكيفية تعامل الفرد مع المعلومات ذات الصلة بالانفعالات. وبشكل أكثر تفصيلاً، فإن الذكاء الانفعالي هو أسلوبنا في إدراك الانفعالات وتقييمها والحكم عليها، والتعبير عنها، وكيفية استخدامنا لما نعرفه من معلومات عن الانفعالات، وكذلك كيفية تنظيمنا لتلك الانفعالات بطرق توافقية وملائمة.

والفروق الفردية في الذكاء الانفعالي كبيرة وملحوظة، وبخاصة فيما يتعلق بتقييم الانفعال، والتعبير عنه، واستخدام المعلومات الذي يمدنا بها وتوظيفها. وكلنا يلاحظ تلك الفروق بين أفراد أسرته، وبين أصدقائه، وبين زملائه في العمل. ولمسألة تنظيم الانفعالات- على وجه الخصوص- أهميتها القصوى للفرد في كل

مراحل حياته، منذ طفولته المبكرة وحتى آخر عمره، وذلك لأنها بالغة التأثير على توافقه وسعادته. والسؤال المهم الآن هو: كيف نتعلم تنظيم انفعالاتنا؟

يطلق البعض على حالة الانخفاض الحاد في درجة الذكاء الانفعالي، مصطلح "**العجز الانفعالي**" ***Alexithymia***. وأهم ما يميز الفرد العاجز انفعاليًا، هو الصعوبة الشديدة في معالجته للمعلومات الانفعالية، وفي تنظيمه لانفعالاته. فهو لا يمتلك إلا قدرًا محدودًا من فهم الانفعالات، وقدرًا محدودًا من الوعي بكيفية وصفه وتمييزه للحالات الانفعالية المختلفة، وغير قادر على تمييز الانفعالات البسيطة أو الرقيقة، ولا يعي مدى تعقد الحياة الانفعالية للآخرين. باختصار، فإن الجهاز الانفعالي لدى الشخص العاجز انفعاليًا، يبدو مفككًا وغير متكامل.

وقد اهتم جروس Gross (١٩٩٨) كثيرًا بالأساليب التي نحاول من خلالها تنظيم الانفعالات. واقترح في ذلك خمسة أنماط لعملية التنظيم هذه، وهي:

١- **اختيار الموقف**: من الممكن أن نسعى في اتجاه الأشخاص، والأماكن، والأشياء التي نعرف أنها سوف تقودنا إلى معايشة خبرات انفعالية سارة، ونتجنب أو نتحاشى الأشخاص، والأماكن، والأشياء، التي نعرف أنها سوف تقودنا إلى معايشة خبرات انفعالية كريهة.

٢- **تعديل الموقف**: من الممكن أن نركز على ما يسبب الخبرة الانفعالية، ثم نغيره أو نعدله لصالحنا.

٣- **تشتيت الانتباه**: ونعني بذلك أن نركز انتباهنا بقوة على شيء آخر، بعيدًا عن الموقف المثير لانفعالنا، أو نتخيل موقفًا آخر مختلفًا عن هذا المثير لانفعالنا.

٤- **التغيير المعرفي:** ونعني بذلك أن نغير تقييمنا لشيء ما، وذلك حتى نغير أثره الانفعالي. وقد يتضمن هذا التغيير استخدامنا لكل الأساليب الدفاعيـــة النفسية (والتي سوف نعرض لها في الفصل السابع عشر) أو إجراء مقارنات اجتماعية تكون نتيجتها لصالحنا (حالتي أحسن من غيري... والجميع أسوأ مني).

٥- **تعديل الاستجابة:** وهو أكثر أشكال تنظيم الانفعالات استخدامًا في الحياة اليومية. وهو عادة ما يحدث متأخرًا وبعد انتهاء الموقف المثير للانفعال. وقد يعتمد الفرد في تعديل استجاباته الانفعالية على تعاطي المـــواد المؤثرة في الأعصاب، أو الكحول، أو التمرينات الرياضية، أو العلاج، أو الطعام، أو أن يقوم بكبت تلك الانفعالات داخله.

ويتوقف نجاح الفرد في تنظيمه لانفعالاته على مدى وعيه بتلك الانفعالات (هذا الوعي مكون مهم من مكونات ذكائه الانفعالي)، ومعتقداته وأفكاره بشأنها. وكذلك، فإننا قد نقوم ببعض التصرفات التي يمكن أن تؤثر في مشاعرنا. وعلى سبيل المثال، فمن الممكن أن نقوم بمساعدة الآخرين؛ لأن ذلك يجعلنا نشعر أننا في حالة انفعالية جيدة، أو نؤجل الأشياء السارة إلى نهاية اليوم، رغم أن معظم الناس يفضلون بدء يومهم بأكثر الأشياء سرورًا، ويستبعدون تمامًا الأشياء الأقل سرورًا.

ويبدأ تعلم تنظيم الانفعالات منذ الطفولة، عندما يصبح الطفل قادرًا على الفهم والاستنتاج، ويعرف أن الانفعال هو شيء يمكن تغييره. ورغم أن القدرة على تنظيم الانفعالات تعتمد جزئيًا على التكوين المزاجي للطفل (الذي يتحدد وفق عوامل وراثية)، فإنه يعتمد كثيرًا على ارتقاء اللغة لدى الطفل، ذلك لأن هذا الارتقاء هو الذي يسمح للعوامل الاجتماعية بممارسة تأثيرها على انفعالات الطفل.

وإذا كان تنظيم الانفعالات منخفضًا، فإن الطفل (وعندما يكبر ويصبح راشدًا) سيكون اندفاعيًا، وعدوانيًا، وغير بناء اجتماعيًا، وعرضة للرفض والنبذ الاجتماعيين. أما إذا كان مرتفعًا في تنظيم الانفعالات، نجد أن الكفاءة الاجتماعية الانفعالية العامة، سوف تكون مرتفعة، بل وتزداد ارتفاعًا. وكلما ارتقت قدرتنا على تنظيم انفعالاتنا، ارتقت أيضًا طريقة تفكيرنا في تلك الانفعالات. ويتأثر هذا الارتقاء- إلى حد كبير- بالأسلوب الذي تربينا به، وبخاصة نمط التعلق بالوالدين في السنوات المبكرة من العمر (انظر: الفصلين السادس، والرابع عشر).

ويستمر تنظيم الانفعالات في الارتقاء طوال حياة الفرد. وعادة ما يكون الأكبر سنًا أكثر قدرة على تنظيم انفعالاته، مقارنة بالأصغر سنًا. وإحدى الوسائل الأساسية التي يعتمد عليها الكبار في تنظيم انفعالاتهم، هي قدرتهم المرتفعة في اختيار مواقف التفاعل الاجتماعي التي ينخرطون فيها. فهم يحرصون عادة على حصر تفاعلاتهم مع أولئك الذين يفهمونهم، ويشعرون معهم بالراحة والأمان، ويقدر كبير من الحميمية المتبادلة، والتعبير الانفعالي الآمن. ولا شك أن تنظيم الانفعالات أمر مهم للفرد، لكي يظل إيجابيًا، وقادرًا على التوافق مع ما سوف يحدث له- حتمًا- من تغييرات وتقلبات في حياته عندما يتقدم في العمر.

وحديثًا، حظيت دراسة الذكاء الانفعالي وتنظيم الانفعالات، في مجال العمل، باهتمام كبير. فقد كان الاعتقاد السائد لسنوات طويلة، هو أن العمل مكان يخضع كل ما نقوم به في سياقه إلى المنطق أو التفكير الصارم فقط، وأن من يفتقر إلى القدرة على هذا المنطق والتفكير، لن يكون موظفًا جيدًا، وأن النساء (لأنهن أكثر انفعالية وأقل منطقية) أقل كفاءة في العمل من الرجال، وأن تنظيم الانفعالات في مجال العمل لا يعني إلا قمعها أو كبتها.

وقد تبين حديثا أن هذه الوجهة من النظر ليست صحيحة على الإطلاق، وتمثل هراء. فالانفعال يلعب دورًا محوريًا في مجال العمل، وفي معظم (إن لم يكن كل) القرارات التي نتخذها في هذا المجال، بل إن تلك القرارات تنهض في الأساس على أسس انفعالية، ثم نلبسها– بعد ذلك– ثوب العقلانية. إن الاعتقاد السائد الآن، هو أن الصراحة، والتفتح، والتلقائية هي أمور بالغة الأهمية للعمل والإنتاج وتوافق الفرد في عمله ورضاه عنه، ولا تمثل– أبدًا– كبتًا للانفعالات.

فالذكاء الانفعالي تربطه علاقة وثيقة بالنجاح في العمل، وذلك عند تقدير هذا النجاح في ضوء كل من ترقي الفرد وزيادة مكانته وتقدمه في مساره الوظيفي، وحسن حاله ورضاه عن حياته بشكل عام، وعن عمله بشكل خاص. وتبيَّن كذلك أن تنظيم الانفعالات يرتبط بقوة بدرجة استقلالية الفرد في قيامه بعمل، تلك الاستقلالية التي تأخذ العديد من الصور في بيئة العمل. وتبيَّن أيضًا أن التعبير الانفعالي، وتنظيم الانفعالات، يتحددان وفق قواعد ومعايير اجتماعية، بعضها قد يكون خاصًا ببيئة عمل بعينها. فعلى سبيل المثال، فإن المضيفة الجوية يجب عليها أن تتعامل انفعاليًا مع المسافرين، بأسلوب ربما يكون مختلفًا تمامًا عن أسلوبها في التعامل مع الآخرين خارج نطاق عملها.

وتبيَّن كذلك أن هناك علاقة بين الذكاء الانفعالي ونمط القيادة. وهنا يجب التأكيد على أن هناك نوعين مختلفين تمامًا من القادة، النوع الأول هم القادة التقليديون، وهم الذي يقودون أتباعهم من خلال الثواب والعقاب، والقيادة بالنسبة لهم ليست أكثر من إعطاء الأوامر. أما النوع الثاني، فهم المرتفعون في الذكاء الانفعالي، وهم أولئك القادرون على التغيير والتحول دائمًا نحو الأحسن، وهم في قيادتهم يعتمدون على مشاركة المرءوسين لهم في كل جوانب العمل، وإقامة علاقات قائمة على الحب والتقبل والارتياح المتبادل بين الجميع في بيئة العمل، ومساعدة المرءوسين وحثهم على أن يحبوا عملهم وينخرطوا فيه من تلقاء أنفسهم،

دون خوف من عقاب أو انتظار لمكافأة. إن القائد من هذا النوع يحرص على أن يكون محبوبًا من مرءوسيه، لكي يكون قادرًا على التأثير فيهم انفعاليًا. وعادة ما يكون لدى هذا النوع من القادة رؤية إستراتيجية واضحة، وأهداف محددة ينشدون تحقيقها وقدرة على التغيير إلى الأحسن، والأخذ في الاعتبار حاجات مرءوسيهم ومتطلباتهم الشخصية.

وكما هو واضح، فإن هؤلاء القادة القادرين على التغيير نحو الأحسن، يمتلكون العديد من المهارات التي تتوافق مع مهارات الذكاء الانفعالي. فهم إيجابيون، وحساسون، ومهاراتهم اللغوية جيدة، وتقديرهم لذواتهم مرتفع، وكذلك فهم يتمتعون بسرعة البديهة، وقادرون على إقامة علاقات قوية ومتواصلة مع من يعملون معهم. وبمفاهيم الذكاء الانفعالي، هم قادرون على فهم مشاعرهم الخاصة، وقادرون على التعاطف- بصدق- مع الآخرين، ويتمتعون بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي، وقادرون على حث الآخرين ودفعهم إلى أن يكونوا متزنين انفعاليًا مثلهم. ويكون هؤلاء القادة عادة أكثر سعادة، وأكثر هدوءًا واستقرارًا، وأكثر إيثارًا، وأقل عدوانية، مقارنة بالقادة التقليديين.

الانفعالات والصحة

أشرنا سابقًا إلى أن إحدى وظائف الانفعالات- بصرف النظر عن طبيعة الانفعال أو حدته- هي أنها تمدنا دائمًا بالمعلومات. ورغم أن الاستجابات الانفعالية تكون دائما بسيطة؛ أي لا يمكن اعتبارها أبدًا مرضية، فإن الثابت هو أن الانفعالات يمكن أن تسهم في إصابة الأفراد بالأمراض النفسية العُصابية، والأمراض النفسية الذهانية والاضطرابات الوجدانية، والسيكوباتية، والإفراط أو النهم في الطعام (أو العكس)، وتعاطي الكحوليات والعقاقير المؤثرة في الأعصاب. كذلك فإن الانفعالات- في حد ذاتها- يمكن أن تختل وظيفيًا أو تختل تنظيميًا.

الضغط

يعتبر الضغط أحد المفاهيم المحورية في الاختلال التنظيمي للانفعالات. وثمة طرق عديدة لتعريف هذا المفهوم، ولكن أكثرها قبولاً وشيوعا هو ذلك الذي يرى أن الضغوط تتضمن تفاعلاً بين الفرد وبيئته. ولذلك، فإن بعض الناس قد يكونون أكثر عرضة للضغوط من غيرهم، وإن كانت بعض الظروف والأحداث البيئية تسبب لهم الكثير من الضغوط مقارنة بظروف أو بأحداث أخرى.

وأكثر من اهتم بدراسة الضغوط، وأسهم في زيادة فهمنا لها، هو ريتشارد لازاروس Richard Lazarus (١٩٩١، ١٩٩٣، ١٩٩٩)، والذي قام بدراسات عديدة عن تحليل الضغوط، وأساليب مواجهتها. وقد اعتبر لازاروس أن الشعور بالضغط هو تفاعل غير سار أو غير مرغوب، بين الفرد وبيئته، يمكن أن يأخذ صورة الأذى أو الضرر (كتضرر الفرد من فقده لشيء ما)، أو التهديد (توقع الفرد لأذى أو ضرر) أو التحديات (متطلبات معينة يشعر الفرد بأنه غير قادر على مجابهتها).

وبشكل عام، عندما نعاني الضغوط بسبب شيء ما، فإن هدفنا يكون إما تغيير الظروف القائمة بالفعل، وإما تغيير تفسيرنا وفهمنا لتلك الظروف، لكي نجعلها أكثر سهولة وانسجامًا معنا. وهذا هو ما نسميه المواجهة. وتكون هذه المواجهة من خلال، إما التركيز على المشكلة التي نواجهها، وإما التركيز على الانفعال الذي نعانيه بسبب تلك المشكلة، وإما بالتركيز عليهما معًا. وعلى سبيل المثال، فقد نشعر بالضغط بسبب موقف ما في العمل، نعتقد أنه حدث نتيجة خلل في التواصل مع الطرف الآخر، ونرى أننا يجب أن نناقش هذا الأمر مع الطرف الآخر لكي تتضح الأمور ويزول اللبس. هنا تكون المواجهة قد تمت من خلال التركيز على المشكلة أو السبب الذي أدى إلى الشعور بالانضغاط. وعلى الجانب

الآخر، فقد تكون المشكلة غير قابلة للحل بهذا الأسلوب (مقابلة الطرف الآخر والتفاهم معه)، لأن الطرف الآخر- لسبب أو لآخر- يستحيل التواصل معه مهما فعلنا. هنا، فإن كل ما يمكننا أن نفعله أن نتعامل مع الآثار الانفعالية للضغط؛ أي المواجهة من خلال التركيز على الانفعال. وفي حياتنا اليومية العملية، عادة ما نواجه معظم المواقف المسببة للضغط، من خلال المزج بين كلا النوعين من المواجهة؛ أي بمزيج من التركيز على المشكلة، والتركيز على الانفعال.

وعادة ما يحدث الشعور بالانضغاط بعد قيامنا بعدد من محاولات المواجهة. وهو يتوقف على مدى تقديرنا لما يمكننا فعله إزاء الموقف المعين المسبب للضغط، وهل بإمكاننا التعامل معه أو تغييره بشكل أو بآخر، أم إن هذا غير ممكن (وبالتالي يجب هنا أن نركز على تنظيم انفعالنا). وبعض إستراتيجيات المواجهة التي نستخدمها تكون ثابتة وراسخة لدى الفرد، أي إنه معتاد على استخدامها بوصفها إستراتيجية أساسية في مواجهته للضغوط، والبعض الآخر لا يكون كذلك. وعلى سبيل المثال، فإن التفكير الإيجابي يبدو أنه من الإستراتيجيات الثابتة. وهناك ما يدعم عدم وجود فروق بين الجنسين في الاستجابة للمنبهات نفسها المسببة للشعور بالانضغاط. وتختلف الإستراتيجيات التي يستخدمها الناس في مواجهة المواقف الضاغطة من وقت لآخر. وعلى سبيل المثال، ربما تكون المواجهة من خلال التركيز على المشكلة، هي المطلوبة والملائمة في فترة ما، ثم تفقد أهميتها، بحيث يصبح من الضروري استبدالها، والاعتماد على المواجهة من خلال التركيز على الانفعال. ويعتمد اختيار الفرد لإستراتيجية مواجهة معينة، ونجاح استخدام تلك الإستراتيجية على عدة عوامل أهمها، مصدر الضغط، وطبيعة شخصية الفرد، والجانب من حياة الفرد موضع المشكلة (صحية- خاصة بمجال العمل- مادية ... إلخ). وسوف نناقش بمزيد من التفصيل العلاقة بين الانضغاط والصحة، في الفصل السابع عشر.

الاضطرابات النفسية الجسمية

يعد مجال الاضطرابات النفسية الجسمية من أكثر المجالات التي تتضح فيها العلاقات القوية والمهمة بين الانفعالات والأمراض الجسمية. ومن الأمثلة الأساسية في هذا الشأن، العلاقة بين الانفعال والألم. والاستجابة الشائعة للألم هي الخوف. فالفرد عندما يشعر بالألم يبدأ في التساؤل: ما سبب هذا الألم؟ وما دلالاته؟ وهل هو بداية أزمة قلبية؟ وهل أنا في طريقي للإصابة بسرطان الرئة؟. ويدفع الألم- والخوف المتولد عنه- الفرد إلى الانتباه الشديد إلى التغير الذي يحدث في جسمه، والسعي بكل الوسائل إلى التخلص منه. وإذا أصبح الألم مزمناً، فإنه يؤدي بالفرد إلى حالة من الضغط الانفعالي العام، وإذا استمرت الحالة على هذا الوضع، فإن الفرد قد يشعر بالغضب. وإذا نظرنا للأمر من منظور مختلف، فإن الألم يؤدي أحياناً إلى إحياء شعور الفرد بالذنب، كأن يقول لنفسه: "لقد أخطأت في حق فلان... وها هي النتيجة... فأنا الآن أعاني الألم... إني أستحق ما أنا فيه".

والانفعال قد يكون متضمناً في أي حالة من الأمراض الجسمية. وعلى سبيل المثال، فإن كسر الساق قد يؤدي بالفرد إلى الغضب والإحباط والقلق والخوف والحزن، وغير ذلك من الانفعالات. وكذلك ربما تكون الحالة الانفعالية للفرد، أحد العوامل المساهمة، أو التي أدت إلى كسر ساقه. وأحياناً ما يكون دور الانفعالات غير واضح في بعض الحالات النفسية الجسمية، وبخاصة تلك التي يبدو فيها أن المرض جسمي تماما مثل: الصداع النصفي والطفح الجلدي وعسر الهضم وقرحة المعدة والربو، وغير ذلك من الأمراض. هذا رغم أن الانفعالات ربما تكون هي السبب الأساسي في الإصابة بتلك الحالات الجسمية. والانفعال المتضمن في كل الحالات النفسية الجسمية تقريبًا، هو انفعال القلق. وهناك من يرى أن كل الأمراض الجسمية- بلا استثناء- تتضمن مكوناً انفعاليًا، يلعب دورًا أساسيًا في الإصابة بها كعامل سببي. وعلى سبيل المثال، فإن التعرض للضغوط لمدة طويلة، يؤثر سلبيًا على كفاءة جهاز المناعة، وهو ما يجعل من السهل إصابة الإنسان بالعدوى والأمراض.

وترى إحدى وجهات النظر الأساسية المفسِّرة للعلاقة بين الانفعال والأمراض الجسمية أن الأحداث البيئية الضاغطة، سواء الحادة أو طويلة المدى، تتفاعل مع بعض العوامل داخل الشخص (مثل: ضعف معين في أحد أعضائه الداخلية)، وهو ما يؤدي إلى درجة عالية من الاستثارة، ومن ثم الانفعال الشديد. ومع تلك الاستثارة المرتفعة، تصبح الاستجابات التوافقية المعتادة للفرد أقل كفاءة وفاعلية، ومع استمرار تلك العملية لمدة طويلة نسبيًا، تحدث تغييرات تشريحية في جسم الفرد محدثة إصابته بالمرض الجسمي المعين.

ويضاف إلى كل ما سبق، أنه عندما يتأثر أحد أعضاء أو أجهزة الجسم الداخلية بانفعالات محددة، فإن ذلك يؤدي إلى ضعف فعلي (ضمور - تآكل... إلخ) في هذا العضو أو الجهاز. وكذلك فإن نسق معتقدات الفرد يؤثر، وبشكل متزامن، في كل من استجاباته الانفعالية وصحته. وكذلك، فإن تعبير الفرد عن انفعالاته، أو كبتها، يؤثر بشدة على حالته الصحية. ولعل عامل الوقت هو العامل الحاسم في العلاقة بين الانفعال والصحة. فالتغيرات في الصحة تحدث مصاحبة لما يحدث من تغييرات طويلة المدى في أجهزة الجسم. وكذلك، فإن الجوانب طويلة المدى من الانفعال ترتبط بشخصية الفرد، ولذلك فمن المهم وضع ذلك في الاعتبار عند تناولنا لآثار الانفعال على الصحة.

الكتابة والسرد

أجرى جاميه بينيباكر Jamie Pennebaker وزملاؤه (e.g.Pennebaker & Segal, 1999) في السنوات القليلة الماضية سلسلة من الدراسات المهمة والشيقة عن العلاقة بين الصحة والسرد أو الحكي، والدور المهم الذي يلعبه الانفعال في تلك العلاقة. والواقع أن نتائج تلك الدراسات ليست مهمة على المستوى

العلاجي فقط، بل أيضًا على مستوى الاعتناء بالذات والحفاظ على الصحة. والافتراض الأساسي لتلك الدراسات هو أن السرد أو الحكي شيء طبيعي، ويساعدنا على فهم، وتنظيم، وتذكر، وتكامل أفكارنا. إنه يزيد من كفاءتنا في إدارة التأثيرات الانفعالية لما نتعرض له من أحداث في حياتنا اليومية، ويزيد من قدرتنا على التنبؤ الانفعالي (التنبؤ بانفعالاتنا، وكذلك بانفعالات الآخرين)، ومن ثم يزيد من قدرتنا على التحكم في المشاعر.

والإجراءات التجريبية في تلك الدراسات واضحة ومباشرة، إذ يحضر المشاركون إلى معمل علم النفس، ويطلب من كل فرد منهم أن يكتب في موضوع ما لمدة خمس عشرة دقيقة، وذلك لمدة أربعة أيام. وتم طمأنة الأفراد بأن ما سوف يكتبونه سيظل شخصيًا وفي نطاق السرية، لن يطلع عليه أحد على الإطلاق، وأنهم لن يسألوا عن أي شيء يكتبونه، ولن يتعرضوا لأية اختبارات نفسية، ولن يتحدث أحد معهم فيما بعد عما سوف يكتبونه. وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين إحداهما تجريبية، طلب من كل فرد فيها أن يكتب ما يشاء حول خبرة أية انفعالية صادمة مر بها أو أكثر، والأخرى ضابطة، طلب من أفرادها الكتابة في موضوعات غير انفعالية، مثل الديكور في حجرة نومهم. وكشفت نتائج تلك الدراسات، أن أفراد المجموعة التجريبية كانوا أقل بصورة جوهرية من أفراد المجموعة الضابطة، في التردد على العيادات ومراكز الخدمات الطبية خلال الشهور التالية، وهو ما يعني أن صحتهم الجسمية العامة قد تحسنت، وكذلك تبيَّن أن الأداء الدراسي للطلبة من أفراد المجموعة التجريبية- مقارنة بالمجموعة الضابطة- كان أفضل، وبوجه عام قد تغيرت حياتهم نحو الأحسن في كثير من الجوانب.

ويبدو أن كثيرًا من الناس يستفيد من خبرة الكتابة هذه. فهي تقلل من مدى استخدامهم للأدوية أو لجوئهم للطبيب، وتقلل مما يشعرون به من ألم، وتحسن

جهاز المناعة لديهم. ويبدو أن العنصر الحاسم هنا هو الكتابة في حد ذاتها، وليس مضمون ما يكتبه الفرد، رغم أن لهذا المضمون أهميته، إذ يمكن من خلاله استكشاف انفعالات الفرد، وأفكاره حول تلك الانفعالات.

أما تفسير "بينيباكر" لهذه النتائج (التأثير الإيجابي للكتابة على الانفعالات)، فهو أن تحويل الانفعالات، والصور الذهنية المرتبطة بها، إلى كلمات، يغير من تنظيم الأفكار والمشاعر، إذ يجعلها أكثر منطقية وتماسكًا مما كانت عليه قبل فعل الكتابة. ويدعم صحة هذا التفسير، ما تبيَّن من أنه كلما زاد عدد الكلمات "الانفعالية" التي يستخدمها الفرد وهو يكتب عن انفعالاته، سواء كانت تلك الكلمات تتعلق بانفعال إيجابي أو بانفعال سلبي، كان ناتج عملية الكتابة أحسن، وأثرها أكبر وأشمل.

إننا نطرح على أنفسنا أحيانًا أسئلة من قبيل: "لماذا ينظر إلى فلان بهذه الطريقة؟"، "ما الذي يعنيه بذلك؟"، "لماذا أشعر اليوم بالضيق الشديد؟" لماذا أنا غير ملتزم دينيًا؟"، "لماذا أتوتر وأرتبك إذا وجَّه أحدهم سؤالاً لي أمام جمع من الناس؟"، "لماذا أكره أن ينتقدني أحد أو يوضح لي ما قمت به من خطأ؟"، "لماذا لا يحبني أحد؟"، "لماذا أنا غير قادر على إقامة علاقات قوية ومتواصلة مع الآخرين؟".

إن قيام الفرد بكتابة قصة، أو بالسرد لإجاباته عن مثل هذه الأسئلة (والأحسن هو كتابة قصة بناء على خبراته الخاصة)، يساعده كثيرًا في تنظيم وزيادة استيضاح تلك الانفعالات. فذلك يزيد من فهمنا لتلك المسائل التي تطرحها مثل هذه التساؤلات. وسوف يزيد فهمنا لها، من كفاءتنا في التعامل معها، وحسن إدارتها. إن الكتابة بخصوص انفعالاتنا، أو السرد الشخصي لها، يؤدي إلى زيادة كل من الاستبصار، وفهم الذات والوعي بها، والتفاؤل، وتقدير الفرد لذاته. وبمعنى آخر، فإن الكتابة أو السرد يعتبر إحدى إستراتيجيات المواجهة التوافقية الفعَّالة. ويمكننا جميعًا أن نستخدمها في حياتنا اليومية بوصفها وسيلة علاجية من الضغوط، فهو مفيد جدًا.

الانفعال في مجالات: الفنون والآداب والرياضة

دائمًا ما يحدث تنظيم الانفعال في سياق ما يتعلق بهذا الانفعال. والكثير من تلك السياقات تتضمن إما وقت فراغ وراحة من العمل، وإما عملاً. وقد ناقشنا دور الانفعال في سياق العمل في بداية هذا الفصل. وإذا كان يمكن اعتبار الحياة الأسرية مزيجا من الراحة والعمل، فإنهما معًا (الراحة والعمل) من أهم ما يميز ما نسميه بالثقافة. والمقصود بالثقافة هو ذلك البناء الذي يتكون من عادات وتقاليد، ومنجزات، ونمط حياة مجموعة معينة من الناس. ولا شك أن الثقافة هي التي تحدد على مستوى الممارسة الفعلية، كيف ينظم الناس حياتهم الانفعالية، ذلك لأن الانفعالات تتغلغل وتنفذ في كل جوانب الثقافة وتوجد في كنفها.

الفنون والآداب

رغم وضوح العلاقات بين الانفعالات من جهة، والفنون والآداب من جهة أخرى، فإنه ما زال من الصعب فهم تلك العلاقات على وجه الدقة. وعلى سبيل المثال، فكر في استجاباتك الانفعالية عندما تقرأ رواية ما، أو عندما تؤدي رقصة حديثة معينة، أو تذهب لمشاهدة إحدى الحفلات الراقصة. فأنت قد تستجيب انفعاليًا للأداء في حالة الرقص، أو لبعض شخصيات الرواية، أو لأداء الممثلين على خشبة المسرح، أو للانفعالات التي يبدو أن الممثلين يعايشونها أثناء التمثيل. ومن الممكن أن يصبح الفن تجريديًا، ومع ذلك فإننا أيضًا نستجيب له انفعاليًا. وكذلك فإن الفن ربما يصور انفعالات شديدة السلبية (كما في حالة التراجيديا). ومع ذلك نستجيب له إيجابيًا، كعمل فني. وفي الأدب القصصي، يتم وصف الانفعالات وتحليلها من خلال شخصيات القصة أو الرواية، إلا أن الانفعالات الشخصية للقارئ تلعب دورًا حاسمًا في فهمه وتأويله لأحداث العمل الأدبي الذي يقرؤه. فشخصيات الرواية

تستجيب انفعاليًا عبــر الأحداث، ومن ثم تقوم بأشياء معينة لتنظيم انفعالاتنا بشكل أو بآخر، وللقارئ- على الجانب الآخر- انفعاله الخاص، وأساليبه الخاصة في تنظيمه لهذا الانفعال، وبالطبع فقد يتفق في ذلك أو يختلف مع شخصيات الرواية. وكذلك، فإن القارئ لا ينهمك إلا في العمل الأدبي الذي يجد فيه طريقة لتنظيم الانفعال، طريقة للهروب من المنغصات الانفعالية في الحياة اليومية. وبصرف النظر عن مضمون العمل الأدبي (مأسوي، رومانسي، مغامرات، تاريخي...إلخ)، فإن القارئ يتقبل بعض الأحداث ويتعايش معها انفعاليًا، ويرفض البعض الآخر. وفي كل الأحوال، فإنه لا يتوحد الفرد إلا مع الشخصيات الأدبية التي تعايش خبرات معينة، تجعله هو يعايش حالة من الرضا الانفعالي.

وفي الحقيقة، فإن هذا التوحد هو الجزء الجوهري من استجاباتنا للعمل الأدبي، ومن استخدامنا له في تنظيم حياتنا الانفعالية. فإذا فشلنا في التوحد مع شخصيات العمل الأدبي، فسوف يبدو في نظرنا عملاً سطحيًا باردًا لا حياة فيه. أما إذا توحدنا، ومن ثم أصبحنا منهمكين تمامًا في أحداث العمل الأدبي، فإن الآثار الانفعالية لما نقرؤه (في القصة أو الرواية) تظل قائمة لمدة طويلة، وتمارس تأثيرها علينا، سواء إيجابيًا أو سلبيًا. إذ من الممكن أن تؤدي قراءتنا لرواية ما إلى معايشتنا انفعاليًا لحالة من الرضا والغبطة والسعادة، أو أن نظل مكتئبين لعدة أيام.

وقد يكون من المفيد هنا أن نشير إلى إحدى المشكلات التي شغلت الفلاسفة لبعض الوقت. فمتى ننفعل بالعمل الأدبي، وما هو- على وجه التحديد- الذي ننفعل بسببه؟. إننا نعرف أن العمل الأدبي هو مجرد عمل تخيلي وليس شيئًا حقيقيًا واقعيًا، ونعرف أن ما يحدث لشخصياته هو مجرد تصور غير واقعي، فلماذا نظل رغم ذلك نستجيب انفعاليًا لهذا العمل؟. إننا لا نعتقد في الوجود الحقيقي لشخصيات العمل الأدبي، ومع ذلك يؤثرون فينا انفعاليًا. وقد أطلق البعض على هذه القضية مصطلح "تناقض الأدب القصصي".

وربما يكون الأمر أكثر تعقيدًا، فيما يتعلق باستجاباتنا الانفعالية لما نشاهده على شاشة التلفاز من وقائع وأحداث حقيقية. فإذا كنا نستجيب انفعاليًا للأعمال الأدبية عندما تعرض في التليفزيون، رغم أن تلك الاستجابة قد تكون بسيطة؛ لأننا نعرف أنها عمل فني يعرض في التلفاز، فماذا عما نراه على شاشة التلفاز من أحداث فعلية من صميم حياتنا الواقعية، سواء أكانت أحداثا إيجابية أم سلبية؟. وما هي استجاباتنا الانفعالية لها؟ وهل رؤيتنا المتكررة لتلك الأحداث على شاشة التلفاز يؤدي إلى أن نعتاد عليها انفعاليًا؟ وهل مثل هذا الاعتياد على رؤيتها على شاشة التلفاز يحد من استجاباتنا الانفعالية لها إذا رأيناها أو عايشناها على أرض الواقع؟(*).

ولنأخذ مثالاً آخر لتنظيم الانفعال من خلال الفنون والآداب، وهو عن الموسيقى، وتأثيرها القوي على انفعالاتنا. لاحظ مثلاً من يستمعون إلى الموسيقى الكلاسيكية في إحدى الحفلات، أو الموجودين في حفل للموسيقى الصاخبة، وما ينتابهم من تأثير انفعالي بسبب تلك الموسيقى. ولكن كيف يحدث هذا التأثير؟. إن بعضنا قد يحب العزف على آلة موسيقية معينة؛ لأن ذلك يحسن كثيرًا من مزاجه العام، أو يغير مزاجه نحو الأحسن، ولكن كيف يحدث هذا التحسن أو ذاك التغيير؟. هل لأنماط معينة من الإيقاعات، أو النغمات، تأثيراتها الانفعالية الخاصة؟. إن بعض المقطوعات الموسيقية تؤدي إلى قشعريرة تسري في أجساد بعض من يستمع إليها، وتؤدي إلى رجفة فعلية للبدن. ويبدو أن هذا النوع من الاستجابات الانفعالية للموسيقى فطري، ويعكس بعض العمليات الأساسية الخاصة

(*) ربما يبدو أكثر الأمثلة على ذلك وضوحا الآن هو كثرة ما نشاهده الآن من صور القتل والإصابات التي يتعرض لها الأفراد، وهو ما أدى إلى اعتيادهم على تلك المشاهد وقلل من استثارة انفعالاتهم، سواء فيما يتعلق بالقلق أو الخوف (المترجم).

بنشوء الجنس البشري وارتقائه، مثل المزج بين الدفء والبرودة، أو التقدم والانسحاب، أو الرفض.

وكذلك، فإن استجاباتنا الانفعالية للدراما واضحة، مثلما هي واضحة للموسيقى، وإن كانت تلك الاستجابات تعتمد على الفكرة الأساسية التي يطرحها العمل الدرامي. وفي الأعمال الدرامية، نكون بصدد استجابات انفعالية للمشاهدين، واندماج انفعالي للممثلين. وفيما يتعلق بالاستجابات الانفعالية للمشاهدين، فإنه ينطبق عليها ما قلناه عن الاستجابات الانفعالية للعمل الأدبي أو الروائي، إذ إن المشاهد يعرف تمامًا أن ما يراه ليس حقيقيًا، بل هم مجرد ممثلين يؤدون أدوارًا معينة، ورغم ذلك فإنه يتأثر انفعاليًا بما يحدث لهؤلاء الممثلين. ويحدث هذا، ليس فقط في الأعمال الدرامية، بل أيضًا في الأعمال الأوبرالية، والكوميدية.

أما فيما يتعلق بالخبرة الانفعالية للممثل الذي يؤدي دور شخصية معينة (مدرس- بائع- رجل شرطة.... إلخ)، فإن السؤال المهم هنا هو: إلى أي مدى يعايش الممثل فعليًا (أو يجب أن يعايش) الانفعالات الخاصة بالشخصية التي يؤديها، سواء كانت تلك الشخصية وانفعالاتها (أي الدور نفسه) محل رضا الممثل (كإنسان عادي) وموافقته، أم محل رفضه. فالممثل قد يندمج تمامًا مع الدور (مع الشخصية التي يلعبها)، أو قد يكون منفصلا عنها انفعاليًا، أو قد يغلب على أدائه التعبير الشخصي، بحيث تختفي الشخصية (التي يقوم بأدائها) وراءه هو كممثل. وقد قام كونن (١٩٩٥) بتحليل لعلاقة الممثل وانفعالاته بالشخصية التي يؤديها وانفعالاتها. وخلص إلى أن الممثل في كل الحالات، يجمع في الوقت ذاته بين الاندماج وعدم الاندماج، مع الحالة الانفعالية للشخصية التي يجسدها.

وأشار كونن في هذا الصدد إلى نمط التنظيم الانفعالي في هذه الحالة (أداء الممثل شخصية أو دورًا ما) هو نمط بالغ التعقيد، إذ يتضمن أربعة مستويات،

تحدث متزامنة. فهناك: (١) شخص له ذاتيته وتفرده (الممثل كإنسان) ومن ثم له انفعالاته الذاتية الخاصة، و(٢) الممثل واندماجه الانفعالي في التمثيل أو الأداء، و(٣) نموذج داخلي للشخصية المؤداة وانفعالاتها، و(٤) الواقع الفعلي لتلك الشخصية (أي كما توجد عليه في الواقع) وانفعالاتها. وكما هو واضح، فإن الموقف يبدو بالغ التعقيد، ومن الممكن أن تحدث بعض الأخطاء، كأن يختلط الأمر على الممثل، فيخلط بين حياته الواقعية وانفعالاتها، وحياة الشخصية أو الدور الذي يؤديه. ويرى كونن أن هذا التعقيد في الموقف التمثيلي، يؤدي بدوره إلى استجابات انفعالية معقدة. وكذلك فإن الأداء التمثيلي في حد ذاته، قد يكون سببا للاستجابة الانفعالية. وعلى أية حال، فمن الشائق أن نحاول معرفة إلى أي مدى ينطبق علينا ما يحدث للممثل، وذلك عندما تضطرنا الظروف إلى أن "تمثل" أمام الآخرين بعض الأدوار الحياتية، سواء في العمل أو حتى في المنزل.

وبصرف النظر عما يحدث ويؤثر على استجاباتنا الانفعالية للفن، يبدو أنه في كل الأحوال يحدث نوع من المشاركة الوجدانية، سواء بيننا وبين الشخصيات التي يؤديها الممثلون، أو بيننا وبين الممثلين أنفسهم، أو حتى بيننا وبين مقطع من العمل الفني ذاته. ولذلك، فمن الممكن أن تشعر أنك جزء من هذا العمل الفني، أو أنك والعمل الفني من نسيج انفعالي واحد، ومن ثم تشعر بنمط من المشاركة الوجدانية مع ما هو مجسد أمامك. ويتوقف حجم تلك المشاركة أو درجتها على ما يعتبره الفرد مهمًا بالنسبة له في هذا الوقت، سواء أكان ذلك دورًا اجتماعيًا يرغب الفرد في أن يقوم به، أو أسلوبًا معينًا للنظر إلى الحياة. وبالطبع، فإن تأثير الفنون والآداب على الانفعالات، يختلف ويتغير من وقت لآخر، ومن ثقافة لأخرى. وكذلك فإن استجاباتنا الانفعالية لتلك الأعمال، تعتمد على ما نسمح به لأنفسنا من درجة اقتراب أو ابتعاد من العمل الأدبي أو الفني المعين.

الرياضة

رغم أن الرياضة هي نشاط حركي، فإن هذا النشاط يؤدي إلى استجابات انفعالية، سواء لدى من يقومون به (الرياضي نفسه) أو لدى المشاهدين. وتقريبًا، فإن أي انفعال زائد يعوق الأداء الرياضي. فمن يمارس أي نشاط رياضي وهو منفعل بأي انفعال (قلق- غضب- غيره- شعوره بالذنب، بل حتى ولو كان انفعالاً إيجابيًا كالفرح الزائد أو الابتهاج) سوف يلاحظ أن أداءه يتأثر سلبيًا بذلك. وعلى الجانب الآخر، فإن قدرًا معتدلاً من القلق، أو حالة عامة من السعادة، عادة ما يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي.

ورغم أن المشاهد يمكن أن يعجب أو ينبهر بأداء رياضي معين، نتيجة لأسباب وعوامل عقلية، فإن الانفعالات التي تتولد داخله هي التي تجعل ما يلاحظه، أداءً مبهرًا وممتعًا بالنسبة له. فتوحدنا مع فريق رياضي معين، وتشجيعنا له، يولد لدينا عددًا كبيرًا من الانفعالات تختلف في شدتها. وكذلك فإن توحدنا مع لاعب رياضي واحد، ومشاهدتنا له وهو يفوز في إحدى مبارياته، يؤدي إلى ارتفاع في روحنا المعنوية.

ولا شك أن المكسب أو الخسارة، والأداء الجيد أو الأداء السيئ، والأحكام التقييمية المرتبطة بذلك، تؤدي إلى استجابات انفعالية إيجابية أو سلبية. وهناك أنماط انفعالية واضحة ومباشرة في هذا الشأن، منها أن الفوز يؤدي إلى مشاعر إيجابية لدى الفائز. أما الخاسر، فيتولد بداخله مزيج من مشاعر الدهشة، والغضب، والحزن، بل الخوف أحيانا (الخوف من ألا يسترد وضعه أو ترتيبه... إلخ). وإذا خسر الفرد إحدى المباريات الرياضية، وأرجع تلك الخسارة لأسباب داخلية، أي خاصة به هو، كأن يعتقد أنه خسر لأنه أخطأ في كذا أو كذا، فإن ذلك يكون بداية لدخوله في حالة اكتئاب. وإذا كان هذا الفرد يعتقد أن تلك العوامل الداخلية التي

أدت إلى خسارته، هي عوامل خارج نطاق سيطرته، ولا يمكنه التحكم فيها، فالأرجح أنه سوف يشعر بالخزي. أما إذا أرجع تلك الخسارة لأسباب خارجية، مثل الظروف المناخية، أو لأنه تناول طعامًا لم يكن على هواه، فإن ذلك سيؤدي به إلى انفعال سلبي أخف وطأة من الحالة الأولى. وعلى أية حال، فإن الفكرة العامة هنا هي، أنه كلما اكتنف الأداء الرياضي انفعالات حادة وقوية، كان هذا الأداء خبرة قوية ومؤثرة، سواء للاعبين أو المشاهدين.

إنك إذا سألت أي رياضي عن سبب ممارسته لتلك الرياضة التي يمارسها، فإنه- عادة- سيجيب بأن ذلك يجعله يشعر بحسن الحال. والسؤال الآن: لماذا يشعر الناس بأنهم في حالة جيدة بسبب ممارستهم للرياضة؟. ثمة عدة إجابات ممكنة عن هذا السؤال، منها- مثلاً- لأن ذلك يجعل الفرد يعزو إلى نفسه عددًا من الخصال الإيجابية لكونه يمارس الرياضة، كأن يرى أن ذلك يجعله- أو جعله بالفعل- أجمل أو أقوى، وأنه أفقده بعض وزنه، وجعله أكثر رشاقة، وأنه يقوى قلبه، إلخ.

وكذلك فإن الفرد قد يمارس الرياضة، بسبب ما تكون لديه من ارتباطات شرطية. وعلى سبيل المثال، فقد يربط الفرد ربطًا شرطيًا بين ممارسة الرياضة من جهة، وحسن المظهر والشعور بفاعلية الذات المرتفعة، من جهة أخرى. وعمومًا، فإن تأثيرات ممارسة الرياضة على الفرد، تحدث بسبب العديد من العوامل النفسية والفسيولوجية المتفاعلة.

وفيما يتعلق بالمشاهد، فمن الواضح أن مشاهدة المباريات الرياضية تولد لدى المشاهد قدرًا كبيرًا من الاستثارة. ورغم أن تلك الاستثارة قد تكون إيجابية تمامًا في البداية (بداية المشاهدة أو بداية المباراة)، فإنها يمكن أن تتحول إلى سلبية تمامًا، سواء على المستوى الانفعالي أو على المستوى السلوكي. وعلى سبيل المثال، فإن الغضب الذي يتكون لدى والدين يشاهدان ابنهما وهو يتنافس في إحدى

المباريات، قد ينفجر ويظهر جليًا، ومن الممكن أن يتحول إلى عنف تجاه آباء آخرين، أو تجاه حكم المباراة، بل- وفي بعض الأحيان- تجاه ابنهما نفسه. وكلنا يعرف الغضب الذي يتحول إلى سلوك عدواني، في الكثير من الملاعب وبخاصة في المملكة المتحدة، رغم أننا لا نعرف على وجه الدقة تفسيرًا لتلك الظاهرة. إن تحول تلك الاستثارة إلى عنف، ليس قاصرًا على لعبة رياضية بعينها، ولا على جمهور بعينه، بل نراها في العديد من المباريات الرياضية في كل الألعاب.

وفي النهاية نؤكد أنه من الصعب أن نتخيل الرياضة- سواء كنا ممارسين لهـــا أو مشاهدين لمن يمارسها- بدون الانفعال، والذي يعتبر مكونًا جوهريًا فيها، أو عنصرًا مكمـــلاً لهـــا. فمنظر لاعب التنس الذي يبدو أنه لا يعايش أي انفعال، أو منظر لاعب كرة القدم الذي لا يجري مهللاً فرحًا عند إحرازه لهدف، هو منظر "سخيف" ولا يحركنا. إن توقعنا هو أن ننفعل، ســـواء عنـــد ممارستنا للرياضة، أو مشاهدتنا لها.

ملخص الفصل

- يستخدم جهاز كاشف الكذب في التحقق من مدى صدق من تتم محاكمتهم جنائيا أو استجوابهم لأي سبب من الأسباب. ويقوم هذا الجهاز على فكرة أن الفرد عندما يحاول التحكم في تعبيراته الانفعالية، وفي سلوكه الظاهر، فإنه لا يستطيع التحكم في استجاباته الفسيولوجية الداخلية. ولأسباب عديدة، أهمها الفروق الفرديـــة الضخمـــة في الاستجابة، فإن هذا الجهاز ليس مضمونا، ولا يمكن الاعتماد عليه بوصفه وسيلة صادقة وصحيحة للكشف عن الكذب.
- يشتمل الذكاء الانفعالي على عدد من القدرات، هي: القدرة على الحكم في الانفعال وتقديره، وعلى التعبير الانفعالي، وعلى استخدام المعلومات الانفعالية، ومن ثم القدرة على تنظيم الانفعال، وضبطه. وثمة فروق فردية كبيرة في الذكاء الانفعالي.
- توجـــد عـــدة طرق لتنظيم الانفعال، تعتمد على تغيير الموقف، أو الانتباه، أو التقييمات، أو الاستجابات.
- يرتقي تنظيم الانفعال عبر حياة الفرد، إلا أنه يبدأ في التبلور في مرحلة الطفولة، ويحدده إلى درجة كبيرة نمط تعلق الطفل بالآخرين.
- الرأي الشائع أن الانفعال في العمل يتعارض مع العقلانية. إلا أنه قد ثبت الآن أنه ضروري، ويرتبط بقوة بالنجاح في العمل، ويبدو هذا بوضوح في الكثير من مجالات العمل، ومنها مجال القيادة.
- ثمة علاقة قوية بين الانفعال والصحة، وذلك من خلال الضغوط وأساليب مواجهتها. وتتم مواجهة أي موقف ضاغط، إما من خلال التركيز على المشكلة، وإما من خلال التركيز على الانفعال.

- ثمة علاقات مركبة بين الانفعال والألم. والانفعال موجود دائمًا ومتضمن في كل الحالات المرضية، سواء بوصفه سببًا من أسباب المرض، أو نتيجة له.
- ثمة علاقة خاصة بين الانفعال والكتابة. فالكتابة عن المواقف والأحداث الانفعالية يمكن أن يخفف من آثارها السلبية، ويمكن أيضًا أن يرفع من كفاءة جهاز المناعة لدى الفرد.
- الانفعال متضمن في كل الفنون والآداب، الأدب، والدراما، والموسيقى، والرقص، والتصوير... إلخ. وهو متضمن سواء من منظور المتلقي أو المشاهد، أو من منظور الفنان.
- يمارس الانفعال أثره في الأعمال الفنية، من خلال نوع من المشاركة الوجدانية بين المتلقي أو المشاهد والعمل الفني، على الرغم من أنه لا يزال هناك عدد من جوانب الغموض في تلك المسألة، أهمها: لماذا نشعر بالانفعال تجاه شيء ما، نحن نعرف على وجه اليقين أنه غير واقعي؟.
- الانفعال جزء مكمل للرياضة، سواء بالنسبة للممارس أو اللاعب، أو بالنسبة للمشاهد.

أسئلة واحتمالات

- ما أساليب الانفعال التي تستخدمها في المنزل وفي العمل؟ وهل تختلف في المنزل عنها في العمل؟ وكيف يمكنك تحسينها؟
- ما مدى كفاءتك في كشف كذب الآخرين، أو خداعهم فيما يظهرونه لك من انفعالات؟ وكيف تعــرف ذلك؟ وما مــدى ثقتك فيمــا تستنتجه أو تخلص إليه؟
- ما إستراتيجيات مجابهة الضغوط، والتي عادة ما تستخدمها في المنزل وفي العمل؟ وهل تفضل التركيز على المشكلة أم التركيز على الانفعال؟ أيهما أحسن في رأيك؟
- هل أصيب أحد من أفراد أسرتك بأي مرض نفسي جسمي؟ وما الخبرات الانفعالية التي أدت إلى إصابته؟ وهل يمكنك ذكر حالات أخرى شهدت علاقة قوية بين الانفعال والصحة؟
- حاول أن تكتب لمدة ٢٠ دقيقة تقريبا عن بعض الخبرات الانفعالية السلبية التي عايشتها في الفترة الأخيرة. وقم بذلك كل يوم لمدة أربعة أيام متتالية. ثم لاحظ آثار ذلك عليك في الأيام والأسابيع القليلة التالية. ماذا تعتقد بخصوص تلك الآثار، وكيف تحدث؟
- هل تنفعل بالفن؟ وما الذي يجعلك تنفعل؟ وهل تختلف انفعالاتك باختلاف المجال الفني؟ وما رأيك بخصوص مسألة أن ننفعل لأشياء نعرف أنها غير حقيقية أو غير واقعية؟
- ما العامل الأكثر أهمية في تحديد استجاباتنا للفن: الانفعالات أم المعرفة، سواء المعرفة بالعمل الفني أو الفنان نفسه؟

- عندما تمثل أو ترقص ... إلخ، فهل يثير ذلك استجاباتك الانفعالية، وما هي؟ وكيف تحدث؟ وعندما تـرى آخـرين يفعلـون هـذا الذي فعلته (يمثلون أو يرقصون ... إلخ) فهل تنشأ لديك الانفعالات نفسها التي حدثت لك وأنت تمارس هذا العمل؟

- ما الانفعالات التي تعايشها وأنت تمـارس الـرياضة، أو تشاهد الرياضة، أو تشاهد أحدًا من أقاربك، أو أصدقائك يلعب مباراة رياضية؟ وهل حدث أن عايشت خبرات انفعالية أدت إلى تدهور أو سوء أدائك الرياضي؟ وهل تستمد خبرات انفعالية من الرياضة، سواء كنت ممارسًا أو مشاهدًا؟

- اكتـب قائمة بالمواقف التي شعرت فيها بالكآبة وانخفاض المعنويات أثناء أو بعد ممارستك للرياضة، وقائمة أخرى بالمواقف التي شعرت فيها أثناء أو بعد ممارستك، بالسكينة وارتفاع المعنويات. في رأيك ما أهم الفروق بين هذين النوعين من المواقف؟

الفصل الرابع

الحياة الدافعية

الجوع والعطش والجنس

مشاهد من الحياة

انتهيت لتوك من تناول إفطارك الشهي، ومن ثم تشعر بالشبع والراحة. وتناولت قهوتك التي لا يزال طعمها اللذيذ في فمك. ولا تزال أمامك فسحة من الوقت، وكان الجو جميلاً؛ لذا قررت الذهاب إلى عملك سيرا على الأقدام. وبعد دقيقة من سيرك، إذ بك تمر بأحد المخابز، ورائحة الخبز الطازج تملأ الهواء من حولك. وعلى الفور "تبلع ريقك"، ويلح عليك شعور قوي بأنك تريد أن تستمتع بتناول إحدى الفطائر. إنك من ناحية، تعرف أن معدتك ممتلئة، ولكن من الناحية الأخرى تشعر أنك جائع. فما هذا الذي يحدث لك؟ وكيف يمكن أن تشعر بكل من الجوع والشبع، في وقت واحد؟.

تخيل حالة إحدى الشابات زائدات الوزن. إنها ترى نفسها سمينة، ومن ثم فهي تتضايق عندما تنظر إلى نفسها في المرآة. إنها قلقة بخصوص ملابسها، وما إذا كانت سوف تظل ملائمة لجسمها، أم ستصبح صغيرة عليها. وكذلك فهي تقلق بشأن منظر جسمها كما يبدو من الخلف أو من الجانب، وهو ما لا تستطيع هي

رؤيته بوضوح تام في المرآة، كما أنها لا تثق في رأي أي شخص بخصوص هذا الأمر.

ولهذا قررت البدء في نظام غذائي صارم (رجيم)، وبدأت تقلل كثيرًا مما تتناوله من طعام، وهي على قناعة كبيرة بأن وزنها سوف يقل. إلا أن هذا كان أمرا بالغ الصعوبة بالنسبة لها، إذ إن تفكيرها كان دائما في الطعام والشراب. إن تفكيرها في الطعام جعلها غير قادرة على الالتزام الفعلي التام بنظامها الغذائي. ومن ثم أصبحت سريعة الاستثارة، وكثيرة الشك في الآخرين، وأكثر فجاجة في تعاملها مع أصدقائها وزملائها في الدراسة، ومن ثم بدؤوا ينصرفون عنها. ووجدت صاحبتنا نفسها في شراء المجلات المتخصصة في التغذية، ووجدت متعتها في قراءة كتب الطهي، أو مشاهدة إعلانات الأغذية في التليفزيون. وبشكل عام، فإن حياتها أصبحت متأثرة تمامًا بأفكارها عن الطعام، سواء عن كيفية إعداده، أو عما إذا كانت تحب أن تأكله أم لا، ومتى وأين. لماذا حدث لصاحبتنا كل هذا؟ لماذا أصبح الطعام والتغذية وكل ما يتعلق بذلك هو كل حياتها؟

تخيل أنك طالب جامعي، ومطلوب منك كتابة مقالة في العلوم البيولوجية. لقد كان موضوع المقالة صعبا، ولكنه شائق، حيث كان عن النشوء والارتقاء في عالمنا الحديث من منظور اجتماعي بيولوجي. وبعد انتهائك بنجاح من كتابة المقالة، قمت بطباعتها، وأعطيتها لأحد زملائك طالبا منه قراءتها وإبداء رأيه فيها، ولفت نظرك إلى ما قد يكون فيها من أخطاء إملائية أو نحوية. وبدأ زميلك في القراءة، وإذا به بعد بضع دقائق ينفجر ضاحكا، ثم

يواصل القراءة ضاحكا من وقت لآخر. ولما سألته عن سبب ذلك، أخبرك أنك عبر المقالة كلها تقع- وباتساق- في خطأ ثابت، وهو أنك عندما تريد أن تكتب كلمة "كائن حي *organism*"، تكتب بدلا منها كلمة *orgasm* (هزة الجماع). لماذا فعلت ذلك؟ وكيف تم ذلك؟ إنك بالتأكيد تعرف الكلمتين جيدا، وتعرف الفرق بينهما، وهو ما يعني أن هذا الخطأ والخلط الذي وقعت فيه، حدث لا شعوريا.

تخيل أنك تكتب أحد التقارير في العمل. وكان هذا التقرير عن الآثار المالية لبعض التغيرات أو التجديدات التي تتم في منظمتك. ومن داخلك، فأنت لا تحب هذا الموضوع، ولا ترغب في أن تكتب أي تقارير بشأنه، ولكنك مضطر إلى ذلك، ولهذا فقد أهملت كتابة التقرير لعدة أيام، ولكنك الآن بدأت تجهز الأوراق والوثائق التي سوف تحتاجها في إعدادك له، وقررت بينك وبين نفسك ألا تتركه إلا بعد الانتهاء تماما منه. ولكن بعد ساعة تقريبا توقفت عن العمل في التقرير. فقد شعرت بصداع شديد، وبآلام شديدة في عضلات رقبتك وكتفيك. واسترحت لمدة عشر دقائق، ثم عدت من جديد لمواصلة إعداد التقرير. وبعد حوالي ساعة، استطعت بالفعل الانتهاء من التقرير في صورته الأولى، إلا أنك رغم ذلك، وبدلا من أن تشعر بالرضا، شعرت بالتعب الشديد وبالتوتر. لقد عاد الصداع أشد وأقسى، وعادت آلام الرقبة والكتفين أكثر مما كانت عليه في المرة الأولى. وحان موعد الرجوع إلى المنزل.

وفي المنزل، لم تتحسن حالتك، ولم تستطع أن تعد لنفسك أي طعام لتتناوله، وتناولت قدحا من الشاي، وقررت أن تريح ذهنك

(وجسمك) بالقراءة في رواية ممتعة. وبعد حوالي ساعة واحدة، تعجبت كيف مرّ الوقت سريعا وأنت تقرأ الرواية، وكيف أنك انهمكت فيها بسهولة. وتلاشى الصداع، ولم يعد هناك أي ألم في الرقبة أو الكتفين. ما الذي يجعل هذين النوعين من القراءة- القراءة في العمل لإعداد التقرير، وقراءة الرواية في المنزل- مختلفين كل هذا الاختلاف الشديد من حيث آثار كل منهما؟ ولماذا هذا الانهماك في قراءة الرواية فقط؟

إن الدافعية أساسية لكل شيء نفعله. نحن نحتاج الدافعية لكي نستطيع البدء في أي شيء، البدء في تناول الطعام... البدء في العمل... البدء في رسم لوحة معينة... البدء في العزف على آلة موسيقية معينة... البدء في ممارسة رياضة معينة. وبمجرد أن نبدأ في عمل ما، فإننا- من جديد - نحتاج إلى الدافعية إما لكي نتوقف عن هذا الذي بدأناه، وإما لكي نستمر دون أن نبدأ في أي شيء آخر. والحقيقة، أن هناك بعض الناس لا يفعلون في حياتهم إلا أشياء قليلة، وتجدهم يكررونها دائما ولا يفعلون إلا هي، وكأن حياتهم ليس فيها إلا تلك الأشياء القليلة. ومن المؤكد أن هذا مثال لكيف يضل مزيج الدافعية والانفعال طريقه.

إننا نقضي جزءًا كبيرًا من حياتنا في التفكير في الإجابة عن أسئلة من قبيل: لماذا نفعل ما نفعله؟ ولماذا يفعل الآخرون ما يفعلون؟ ولماذا قال فلان ذلك؟ ولماذا لم ينظر إليّ زميلي عندما قابلته في الصباح.

لماذا كنت غير مهذب مع والدي، رغم أنني لم أكن أريد أن أكون كذلك؟ لماذا أنفر دائما من كتابة خطاب شكر لأحد، أو من العناية بحديقة منزلنا، أو من محادثة صديقي تليفونيا؟.

إن التفكير في الدافعية، يعني التفكير فيما يوجه سلوكنا، ويجعل لهذا السلوك معنى وهدفًا محددا. وأيضًا التفكير فيما يمدنا بالقوة لكي نفعل ما نفعله. إن للدافعية دورها الجوهري في تحديد الأهداف، والاستمرار في السعي لتحقيقها، وفي التخلي عنها، وفي تناولنا لها عندما تتعارض مع بعضها البعض. ومن ثم، فإن الدافعية بهذا المعنى، مثلها مثل الانفعال، تمدنا بطاقة الحياة.

بعض التعريفات الأساسية

ثمة عدد من المفاهيم الأخرى ذات الصلة بالدافعية. وكثيرًا ما تستخدم تلك المفاهيم بشكل غير دقيق، وهو ما يؤدي إلى كثير من الخلط، ومن ثم يصبح من المهم التمييز بدقة بين تلك المفاهيم.

- **الحاجات Needs**: هي كل ما هو ضروري ولا بد منه لكي نستمر على قيد الحياة. وأولها هو الأكسجين (الحاجة للتنفس)، ثم يلي ذلك الطعام والشراب. أما في حياتنا اليومية، فنحن نستخدم كلمة الحاجات بمعان مختلفة، أكثرها الإشارة إلى الأشياء التي نشعر أنها تثقل كاهلنا أو تضغط علينا، كأن نقول مثلاً: "أنا أحتاج إلى الراحة"، أو "أنا أحتاج إلى رؤية أمي"، أو "أنا أحتاج إلى الذهاب إلى عملي مبكرًا اليوم".

- **الحوافز Drives**: يقصد بها إما الطاقة النفسية المصاحبة للحاجات (وهنا نكون بصدد الحوافز الفسيولوجية)، وإما الحالات المستمدة من الطاقة النفسية، والتي تكونت لدينا من خلال عمليات التعلم، كالحافز للمال مثلاً. أما الاستخدامات الشائعة لهذا المفهوم في حياتنا اليومية، فتعكس الكثير من عدم الاتساق، إذ يستخدم بمعان مختلفة.

- **الدوافع Motives**: وتعني كل الظروف التي توجه طاقة الفرد، وتجعلها تشق طريقها، عبر مسارات وأشكال محددة لتحقيق الهدف، فمثلاً، قد يكون دافعي هو النجاح في الحياة. فهذا الدافع (أو أي دافع آخر) يحمل في طياته مسارات تحقيقه، أي إنه ينطوي على كل ما يجب أن أقرره، وكل ما يجب أن أفعله في هذا الصدد. وبكلمات أخرى، فالدافع- في هذا المثال- يجعل طاقاتي تأخذ مسارات بعينها دون غيرها، كأن أقرر، وأسعى جاهدًا إلى أن أكون محبوبا من الجميع (كمسار للنجاح في الحياة).
- **الأهداف Goals**: هي كل ما نجاهد من أجل الحصول عليه، أو إنجازه. فقد يكون هدفي أن أجد ما آكله، أو أن أشتري سيارة جديدة، أو أن أكون إنسانا أحسن مما أنا عليه الآن. والأهداف ربما تكون قصيرة، أو متوسطة، أو طويلة المـــدى. فقد يكون هدفي هو الانتهاء من كتابة تلك الفقرة التي أكتبها الآن، أو التوقف عن التدخين طول اليوم، أو قد يكون أن أظل على قيد الحياة حتى أبلغ التسعين من عمري.
- **الرغبات Desires**: وهـــي مشاعر قوية بالافتقاد لشيء مـــا، أو لشيء نأملـــه أو نلتمسه. والأمنيات wishes هي تعبيرات عما نرغبه أو نأمله. ورغم أن كلمتي الرغبات والأمنيات تستخدمان بكثرة في حياتنا اليومية، فإن علماء النفس نادرا ما يستخدمونهما، ربما لأنهما تشيران إلى حالات ذاتية من المشاعر، ومن ثم يصعب تناولهما بالدراسة الموضوعية.
- **الغريزة Instinct**: كلمة الغريزة هي أكثر تلك الكلمات- ذات الصلة بالدافعية- غموضا وأصعبها تعريفا. ورغم ذلك فهي شائعة الاستخدام في أحاديثنا اليومية. وعلى سبيل المثال، فقد يقول المعلق الرياضي: "لقد قام اللاعب بتلك التمريرة للكرة غريزيا"، وهو يعني بذلك أنه قام بها بمنتهى السهولة،

وبشكل آلي، وبمهارة بالغة، وبمعرفة حدسية بحال الملعب. أما في كتابات علم النفس المتخصصة، فإن كلمة الغريزة تشير إلى السلوك الذي يتكون ويتحدد تمامًا من داخل الكائن الحي، وعادة ما يظهر بالمظهر ذاته لدى كل أفراد النوع المعين من الكائنات الحية، ويكون مقصورا على نوع معين دون غيره. وبهذا المعنى، فإن العنكبوت يبني الشبكة غريزيا، وكذلك الطائر في بنائه لعشه. ويفترض البعض وجود بعض السلوكيات الغريزية لدى البشر منها- مثلاً- استجابة الأم لوليدها. إلا أن الذي لا شك فيه هو أن استجابات الأمهات في هذا الشأن تكشف عن تباينات شديدة ومتعددة. وحتى لو سلمنا بأن "كل" الأمهات يستجبن بالضرورة لمواليدهن، فإن التعبير عن تلك الاستجابة يأخذ أشكالا لا حصر لها. وعموما، تبين أن مفهوم الغريزة غير مفيد، ولم ينجح في زيادة فهمنا، أو تقديم تفسيرات لأسباب ما نصدره من سلوك في المواقف المختلفة.

إن الحاجة للأكسجين واضحة تمامًا، ولا نرى أنها في حاجة إلى مزيد من الشرح والتفصيل. وتظل الحاجات الثلاث الأساسية الأخرى، وهي: الطعام، والشراب، والجنس هي التي تحتاج إلى معرفة طبيعتها، ويجب أن يكون واضحا أنه ليس شرطا أن تكون حاجاتنا لها بهذا الترتيب ذاته، بل تتوقف حاجتنا إلى أي منها في لحظة معينة، على درجة حرماننا منه.

الجوع

إننا نحتاج إلى أن نأكل لكي نعيش. والشعور بالجوع هو أمر مألوف، ويحدث بشكل متكرر ومنتظم لدى غالبية الناس. أما "الآليات" التي تتحكم في الجوع، فهي مزيج بالغ التعقيد من العوامل الفسيولوجية والعوامل النفسية. فهناك

عوامل داخلية، أهمها حاجة الجسم إلى الطاقة على شكل سعرات حرارية، والمخزون الدهني في جسم الفرد، ومعدل الأيض العام. وهناك أيضا عوامل خارجية، مثل شكل، ورائحة، ومذاق الطعام. وكل هذا قد يغرينا لتناول الطعام حتى ولو كنا قد أكلنا منذ قليل.

إن تعقد الآليات التي تتحكم في تناول الطعام، والشبع (التوقف عن الأكل، ذلك لأننا إذا كنا نحتاج إلى ما يحثنا على تناول الطعام، فإننا أيضا نحتاج إلى ما يوقفنا عن تناوله) ليس أمرا مثيرا للدهشة. إننا نحتاج إلى العديد من الأطعمة المختلفة لكي نظل على قيد الحياة، ومن ثم فلا بد أن يكون لدينا ما يسمح بالاختيار، ما يسمح بتكوين وتطوير ما يسمى **"تفضيلات الطعام**، على نحو مفيد لأجسامنا. إننا نحتاج إلى نسق يجعلنا ننفـــر آليا ونـــرفض تلقائيا الأطعمة السامة أو الضارة، ويسمح لنا باتباع نظام غذائي متوازن.

ومن أوضح الأمثلة على وجود تفضيلات بداخلنا، هو أن الغالبية العظمى منا تفضل المواد الحلوة على المواد المرة. وتلك عملية تكيفية مهمة للإنسان، ذلك لأن معظم المواد السامة أو الضارة لها مذاق مر، ونحن نرفض تلك المواد، حيث نبصقها أو نلفظها آليا، ونسجلها لدينا على أنها مثيرة للاشمئزاز (انفعال أولى). وعلى النقيض من ذلك، فإن الأشياء حلوة المذاق، تحتوي على سعرات حرارية أكبر، ومن ثم فهي أطعمة تمدنا بطاقة أكبر. وبهذا المعنى، فإن الأشياء الحلوة هي المفضلة لدينا مقارنة بالأشياء المرة.

ويجرنا هذا الاختلاف الطبيعي في تفضيلنا للحلو على المر إلى مثال شائق، لكيف يمكن للثقافة الحديثة أن تستغل ذلك، وبشكل سيئ، لتحقيق مكاسب معينة. فمصانع المنتجات الغذائية تعرف جيدا أننا– طبيعيا – نفضل الحلو على المر، ومن ثم تركز على ذلك في إعلاناتها المكثفة عن منتجاتها الغذائية، إذ تؤكد أن منتجاتها

حلوة المذاق، حتى تبيع منها أكبر قدر ممكن. إننا إذا لم نحترس من ذلك، فسوف نتناول أطعمة حلوة المذاق أكثر مما يجب، وهو أمر بالغ الضرر، إذ إن نتائجه هي تسوس الأسنان وتآكلها، والسمنة المفرطة، وأمراض القلب، وغير ذلك الكثير من الأمراض.

إن هذا– في أحد معانيه– ما هو إلا استغلال سيئ لتفضيلنا الفطري الوراثي لمذاق معين، ذلك التفضيل الذي كان (والأرجح أنه لا يزال) أساسيا لتكيف الإنسان، وارتقاء الجنس البشري.

وليس كل "تفضيلات الأطعمة" تتحدد وفق عوامل بيولوجية بداخلنا، فالجسم البشري هو نسق على درجة كافية من المرونة، بحيث إن تفضيله لبعض الأطعمة، يمكن أن يكتسب عبر عمليات التعلم. فعلى سبيل المثـال، فـإن مـذاق القهـوة، أو الكحول، أو حتى بعض منتجات الألبان، أو بعض أنواع الجبن، لا يكون مقبولا أو مستساغا عندما نتناولها لأول مرة، إلا أن الأمر يختلف بالتدريج إلى أن نعتاد على تناولها على مدار حياتنا. وبالمثل، ربما يحـدث عند تذوقك أول مرة لشيء ما –ساندوتش مربى مثلاً– ما يجعلك تشمئز أو تشعر بالغثيان، فالأرجح في هذه الحالة أنك لن تميل بعد ذلك إلى تناول سندوتشات المربى.

التأثيرات الداخلية والخارجية

يتم التحكم الداخلي وضبط تناولنا للطعام عن طريق كل من الجهاز العصبي المركزي، والجهاز العصبي الطرفي، فهناك مراكز محددة من منطقة المهاد التحتاني هي التي تحدد بداية تناولنا للطعام ونهايته. ومع ذلك، فهناك محددات أخرى لهذا الأمر، حيث تشير بعض النظريات إلى أهمية مستوى السكر في الدم، وتشير نظريات أخرى إلى أهمية كمية الدهون في جسم الفرد، وأنها عامل جوهري

ومحدد مهم في هذا الشأن، ويؤكد بعض الباحثين أن عدد الخلايا الدهنية في جسم الفرد يتحدد وراثيًا في مرحلة مبكرة جدًا من حياته، ويظل ثابتا طوال عمره، وأن الشخص الذي يحتوي جسمه على عدد أكبر من تلك الخلايا، يميل إلى أن يأكل أكثر مقارنة بمن يحتوي جسمه على عدد أقل، وبالتالي فإنه سيكون من الصعب نسبيًا على الشخص الذي لديه عدد أكبر من الخلايا اتباع نظام غذائي متـوازن، أو النجاح في خفض وزنه.

وعلى الجانب الآخر، فهناك أيضًا محددات أخرى (غير المراكز الموجودة في المهاد التحتاني) تساعدنا على التوقف عن تناول الطعام الذي بدأنا بالفعل في تناوله. ومن أوضح تلك المحددات امتلاء المعدة، إذ إننا نشعر برغبة أقل للطعام عندما تكون معدتنا ممتلئة، مقارنة بما إذا كانت فارغة، فامتلاء المعدة ينقل إشارة مباشرة إلى منطقة محددة من المهاد التحتاني، لها دورها الجوهري في التوقف عن تناول الطعام.

أما عن **العوامل الخارجية**، فهي تلك المنبهات التي ترد إلينا عبر الحواس المختلفة من البيئة المحيطة ونكون واعين بها. ولذلك فإن شكل الطعام، ورائحته، ومذاقه، تؤثر فيما إذا كنا نحب أن نأكل أم لا، وفي كمية ما نتناوله منه. وثمة عوامل خارجية أخرى مهمة، مثل الوقت من اليوم (صباح– مساء... إلخ)، والصحبة التي نوجد معها، ومدى توترنا وقلقنا. وقد تبين أن الفرد يميل إلى أن يأكل أكثر إذا كان يأكل مع آخرين يأكلون هم أيضًا، مقارنة بأكله عندما يكون بمفرده، وأن معظم الناس عادة ما يأكلون أقل عندما يكون القلق لديهم مرتفعًا، مقارنة بعدم القلق، رغم أن بعض الناس يأكلون أكثر عندما يشعرون بالقلق.

وكما أوضح ستانلي شاشتر Stanley Schachter (١٩٦٤) منذ سنوات عديدة، فإن إقدامنا على تناول الطعام، أو التوقف عنه، يتحدد بناء على تفاعل بين

عدد من العوامل الفسيولوجية الداخلية، من جهة، وفهمنا وتأويلنا لعدد من العوامل الخارجية من جهة أخرى. ويختلف التوازن بين أهمية هذه العوامل من شخص لآخر، إذ تكون العوامل الفسيولوجية الداخلية هي الأكثر أهمية، ومن ثم لها اليد الطولى في التحكم في سلوك الفرد تجاه الطعام (يأكل أو يتوقف عن الأكل)، في حين أن العوامل الخارجية تكون هي الأكثر أهمية في تحديد هذا السلوك لدى فرد آخر. وفي كل الحالات، أو لدى السواد الأعظم من الناس، يكون كلا النوعين من العوامل (الداخلية والخارجية) قائما، ويمارس دوره وتأثيره، ولكن التوازن هو الذي يختلف. وقد تبين أن الذين تتحكم فيهم العوامل الخارجية أكثر، عادة ما يكونون من أصحاب الوزن الزائد، وأنهم يتبعون نظاما غذائيا صارما لإنقاص الوزن.

ولقد قدم شاشتر عددا من الدلائل على صدق تصوره هذا، منها- على سبيل المثال- ما توصل إليه من أن الأفراد من ذوي الوزن الزائد، في محاولتهم للتنفيث عما بداخلهم، ولكسر ومقاومة الشعور بأنهم "مختلفون" عن الآخرين، يجدون أن أسهل ما يمكن أن يفعلوه هو أن يأكلوا في الأوقات نفسها من اليوم، والتي يأكل فيها كل من حولهم. كذلك وجد أن ذوي الوزن الزائد أكثر التزاما بالطقوس الدينية، أو العادات الاجتماعية، ذات الصلة بتناول الطعام أو التوقف عن تناوله (الصيام مثلاً)، مقارنة بأصحاب الوزن العادي، وهو ما يثبت أن أصحاب الوزن الزائد أكثر تأثرا وخضوعا – في أكلهم أو عدم أكلهم – للعوامل الخارجية.

اضطرابات الأكل

الشائع في المجتمعات الغربية، أن النحافة تعني الجمال والوسامة، وإن كان هناك بعض الدلائل على أن وجهة النظر هذه آخذة في التغيير، إذ بدأ الكثيرون يرون الآن أن الجسم الممتلئ نوعا، هو المفضل والأجمل، وهو ما كان سائدًا منذ

سنوات. ومع ذلك، فإن الضغوط الاجتماعية (بيوت الموضة وبرامج التليفزيون ووسائل الاتصال العالمية كالإنترنت... إلخ) لا تزال تلح بقوة على النحافة، وتطلب من الجميع (وليس من النساء فقط) أن يحرصوا على أن تظل أجسامهم نحيفة.

وأسباب الوزن الزائد قد تكون وراثيـــة، أو قـــد تكون كثرة تناول الطعام، أو كلا الأمرين معا. فالسعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى زيادة الوزن، ولكن قد يحصل شخصان على القدر نفسه من تلك السعرات، إلا أن تأثيرها على وزن جسم كل منهما يكون مختلفًا، إذ من الممكن أن يزيد وزن أحدهما ولا يزيد وزن الآخر. ولما كنا لا نستطيع التحكم فيما لدينا من عوامل ومحددات وراثية، فإن الإمكانية الوحيدة المتاحة لنا هي التحكم فيما نأكل، وفي مقدار ما نأكل، وفيما نمارسه من تمرينات رياضية، وذلك حتى نوازن بين ما نحصل عليه من سعرات حرارية، وما نحرقه منها. إن المشكلة الأساسية بالنسبة لأصحاب الوزن الزائد، أنهم- مقارنة بأصحاب الوزن العادي، وكما سبق أن أشرنا- واقعون تحت سيطرة العوامل الخارجية، وأنهم يميلون إلى الأكل بكثرة عندما يمرون بأي خبرة تؤدي إلى زيادة استثارتهم الانفعالية.

وثمة فروق كبيرة بين الناس في الكيفية التي يحددون وينظمون بها أكلهم. فالبعض يحرص وبشدة على تحديد ما يأكله أو ما يدخل جسمه من سعرات حرارية، والبعض الآخر لا يهتم بذلك أدنى اهتمام ويقع معظمنا في نقطة ما بين هذا وذاك. وهناك من يسخرون بشدة من أي شخص حريص فيما يأكل أو يتبع نظاما غذائيًا محددًا. والأشخاص الذين دربوا أنفسهم على تجاهل شعورهم بالجوع، أو شعورهم بأنهم يريدون أن يأكلوا، عادة ما يميلـــون أيضًا إلـــى عـــدم إدراك، أو تجاهل شعورهم بالشبع، ولذلك فإنهم بمجـــرد أن يبدؤون في الأكل، لا يتوقفون إلا بعد أن يتناولوا كمية من الطعام أكثر كثيرًا مما يجب تناوله. ومثل هؤلاء،

عندما يتبعون نظاما غذائيًا صارمًا لإنقاص الوزن، فإن وزنهم يزيد!. وعلى سبيل المثال، فالفرد الذي يظل محجما عن تناول أي طعام طوال اليوم، عادة ما يأتي في المساء ليأكل أكثر كثيرًا مما يجب، بحيث إن ما تناوله في هذه الوجبة ربما يفوق ما يمكن أن يتناوله الشخص العادي خلال اليوم كله.

وفي الحالات المتطرفة لاضطراب الأكل، يمكن أن يمرض الفرد بأي من **فقدان الشهية العصبي**، والشره العصبي. وأسباب الإصابة بأي من هذين الاضطرابين عديدة، بعضها يمتد جذوره إلى الخبرات التي عاشها الفرد في سنوات الطفولة المبكرة، وبعضها يتعلق بالخلفية الأسرية للفرد، وبعضها يرجع إلى طبيعة شخصيته. وما نود التأكيد عليه هو خطورة كل من هذين المرضين، وأن أيا منها يمكن أن يبلغ حدا يكون فيه مهددا لحياة الفرد. ومن ثم، فإن من يعاني من أي منهما، يحتاج إلى اهتمام ورعاية متخصصة شديدة إلى أن يتم شفاؤه. إن المسألة هنا خطيرة، وليست– كما قد يظن البعض خطأ– مجرد أن نجعل الفرد يبدأ في تناول طعامه (في حالة فقد الشهية العصبي) أو نساعده على التحكم في نفسه، والتوقف عن تناول الطعام (في حالة الشره العصبي)، فالمشكلة– في كلا المرضين أعقد من ذلك بكثير.

كيف نقلل الوزن

عليك أن تتذكر دائما أحد المبادئ المهمة وهو: "إن الأفضل هو أن نحافظ على وزننا ونحرص على ألا يزيد، من أن نحاول خفضه بعد أن يزداد بالفعل". ويعني هذا بوضوح، أن من يريد أن يخفض وزنه، أو يغير من شكل جسمه أن يقوم بتغيير دائم ومتواصل في أسلوب حياته. وقد يكون ذلك صعبا ومكلفا. فالأكل القليل، والحركة أو الجري في المكان ربما يكونان كافيين، ويكون المطلوب هو

نظام غذائي متوازن، والذهاب إلى الجمنازيوم أو الأداء على جهاز في المنزل، والجري في النادي. وإذا بدأت، فخذ الأمر بجدية.

وهناك كذلك بعض الاعتبارات المهمة، والتي يجب على كل من يسعى إلى خفض وزنه أخذها في الاعتبار. فعلى سبيل المثال، إذا كانت مشكلتك في كثرة تناولك لأطعمة بعينها، فلا تحتفظ أبدًا في منزلك بأي منها، وإذا كنت تعيش مع آخرين– أسرة أو أصدقاء أو زملاء– فـاطلب منهم أن يـراعوا ذلك. مثال آخر، لا تذهب أبدًا للتسوق وأنت جائع، اذهب بعد أن تأكل؛ لأن ذلك سوف يقلل من رغبتك في شراء ما لا يجب شراؤه من أطعمة. وكذلك، فإن نوع الطعام الذي نأكله أمر مهم، لأن مقدار ما نشعر به من جوع، يتوقف على كل من نوع الطعام الذي نأكله، والكمية التي نتناولها منـه. ولذلـك فمن الأحسن أن نـأكل تلك الأطعمة التي لا تتحول بسهولة في أجسامنا إلى دهون.

إن خفض كمية ما نتناوله من طعام ليس كافيا، بل من الضروري أن نحرق سعرات حرارية أكثر مما نأخذ. وأكثر ما يساعدنا على ذلك، هو ممارستنا للرياضة بشكل منتظم ومحدد. ورغم أن التحكم فيما نأكل، ومن ثم فيما لدينا من سعرات حرارية، يبدو بالنسبة للكثيرين منا، أسهل من ممارسة الرياضة، فإن من يبدأ في ممارسة الرياضة، وينخرط في ذلك، سوف يكتشف أن ذلك أسهل من اعتماده على وضع قيود على ما يأكله. ففي البداية، ربما يرى الفرد أن امتناعه عن تناول وجبة معينة، أسهل كثيرًا من ممارسته للتمرينات الرياضية، ولكن بمضي الوقت سوف يكتشف أن العكس هو الصحيح.

وأخيرًا، فإن أحد الاعتبارات المهمة التي يجب على كل من يحاول خفض وزنه أن يراعيها، هو أن يكون معتدلا متعقلا. فالمبالغة ضارة جدًا. فإذا وضعت لنفسك قيودا كثيرة وصارمة فيما تأكله، وبالغت فيما تمارسه من رياضة، فإنك–

في الأغلب– لن تنجح. فلن تستطيع المواصلة بتلك المبالغة، ومن ثم سوف تسوء الأمور. والخطير من هذا الأمر، أن الفشل هنا قد يكون له آثاره الوخيمة، أخطرها أنك تعود من جديد لتأكل بكثرة، و"تشفي غليلك" في الطعام للتخلص من التوتر الذي سببه لك هذا الفشل.

إنه لمن المهم أن يغير الفرد من عاداته، بشكل متعقل وتدريجي، ويصدق هذا أكثر ما يصدق على العادات المرتبطة بالأكل. ولذلك– وعلى سبيل المثال– فقد يكون من المهم ألا تلزم نفسك– وبصرامة– بعدم تناول أي شيء بين الوجبات، بل تلتزم فقط بعدم تناول شيء بين الوجبات في أماكن محددة، وفي أوقات محددة، وليس في غيرها. وكذلك فمن المهم ألا تهمل تمامًا أي وجبة من الوجبات الثلاث.

إن اتباع أسلوب هادئ ومتدرج ومتعقل، هو الطريق الصحيح للنجاح في خفض الوزن. ومعنى ذلك أنه بإمكانك أن تقوم بتغييرات دائمة من كل من عاداتك الغذائية والرياضية، إلا أن أي محاولة للقيام بتلك التغيرات تفتقر إلى التعقل والتدريج، سوف يكون مصيرها هو الفشل.

العطش

الماء– شأنه شأن الطعام والأكسجين– ضروري للبقاء على قيد الحياة. وفي الحقيقة، إن افتقاد الماء قد يؤدي إلى الموت أسرع من افتقاد الطعام. والعطش– مثله مثل الجوع– هو حاجة أساسية داخلية، فالماء ليس مجرد شيء نراه في بيئتنا الخارجية، وفجأة ندرك أنه يستهوينا، ومن ثم نقدم عليه، بل هو شيء، يوجد بداخلنا في الأساس، مما يدفعنا دفعا إلى البحث عنه، عندما ينقص لبعض الوقت.

وشأنه شأن الجوع، يعتمد العطش على مزيج من التغيرات التي تحدث داخل الجسم، وكذلك التي تحدث في العالم الخارجي بصفة عامة، ومدى فهمنا وتأويلنا

لها، من جهة أخرى. ولذلك فإذا لم نشرب أي سوائل (صالحة للشرب) لمدة معينة، أو إذا كنا قد تناولنا بعض الأطعمة التي تمتص السوائل (مثل السلاطة)، أو إذا كنا نعمل من مكان مرتفع الحرارة يجعلنا نفقد ما في جسمنا من ماء، أو عندما ننزف ونفقد بعض دمائنا، وغير ذلك من المواقف، فإننا سوف نشعر بالعطش، ونبحث عن سائل نشربه، إلا أن ما نشربه من سوائل لا يتحدد فقط وفقًا للحالة الداخلية لأجسامنا، بل يوجد العديد من العوامل الاجتماعية، والتي تدفعنا في الكثير من الأحيان إلى شرب سوائل أكثر كثيرًا من حاجة أجسامنا، كشربنا للشاي أو القهوة أو الكحوليات أو غير ذلك من السوائل.

وعلى المستوى الجسمي، يحدث العطش بسبب نضوب الماء داخل خلايا الجسم وخارجها، وتلك هي ما تعرف بنظرية النضوب المزدوج ، فنقص الماء يؤدي إلى انخفاض كميته من الجسم بشكل عام، وفي الوقت ذاته إلى زيادة تركيز الماء من خلايا الجسم. فعندما تم حرمان فئران التجارب (مثل هذه الدراسات لا تجرى على بشر، وأسباب ذلك واضحة) من الماء، ثم بعد ذلك أخذت الماء، إما داخل خلايا أجسامها في بعض تلك الفئران، وإما خارج خلايا الجسم لدى مجموعة أخرى من الفئران، تبين من كمية المياه التي شربتها كلتا المجموعتين، أن وجود السائل (الماء) داخل الخلية، أكثر أهمية (من مدى إحساس الكائن بالعطش، وكمية المياه التي يشربها) من وجوده خارجها(*).

وتمامًا كما هو الحال في تناولنا للطعام، فنحن أيضًا نحتاج إلى ما يجعلنا نتوقف عن الشرب بمجرد أن يحصل الجسم على حاجته منه. ويبدو أن هناك بالفعل ثلاث آليات لهذا الغرض، الأول في الفم، متمثلاً في عدد الثنايا ومراكز

(*) لا يجوز أخلاقيا ولا دينيا القيام بمثل هذه التجارب على البشر، وتطبيق أية إجراءات عليهم من شأنها أن تسبب لهم الأذى الجسمي أو النفسي، ومن ثم يكون البديل هو إجراء التجارب النفسية على الحيوانات، مثلما هو الحال في التجربة المشار إليها في النص، وغيرها من التجارب الأخرى التي سيرد ذكرها على مدار الفصول القادمة (المترجم).

المص والبلع، والثاني هو انتفاخ المعدة، والثالث آلية كابحة (تعطي إشارات بالتوقف عن الشرب) تأتي من الخلايا.

ومرة أخرى، يشبه العطش الجوع في أنه يعتمد على إدراكنا وتأويلنا للعوامل البيئية، مثل طول المدة الزمنية التي لم نشرب شيئا خلالها، والوقت من اليوم (صباحا- مساء... إلخ)، ومـــذاق السائـــل، بل وأيضًا إدراكنا لمدى سهولة أو صعوبة حصولنا عليه. وقد ثبت أن مذاق السائل من العوامل المهمة المحددة لشربنا له من عدمه، وأن كل المذاقات الأربعة الرئيسة (حلو - حامض - مر - مالح) تزيد من استساغتنا وتقبلنا للسائل الذي نشربه، بشرط أن تكون منخفضة التركيز، أما إذا زاد التركيز، فإن أكثر ما نستسيغه هو السائل حلو المذاق. وتلك حقيقة يعرفها جيدًا مصنعو العصائر والمشروبات.

شرب الكحوليات

الغريب والمدهش، أن ما يجعل شرب الكحول أمرا ممتعا لدى من يشربه، هو ما للكحول من آثار مخمدة أو مثبطة. إن الكحول يخمد (أو يثبط) القشرة المخية، ومن ثم يخمد أجزاء المخ المسئولة عن الحكم والتقدير، والسيطرة والتحكم في السلوك. وبالطبع، فعندما يحدث ذلك، يسلك الفرد دون ضوابط تحكم سلوكه (وبخاصة الضوابط الاجتماعية)، ومن ثم يفعل كل الأشياء التي لا يستطيع أن يفعلها أبدًا وهو في حالته الطبيعية. أضف إلى ذلك، أنه على المستوى الفسيولوجي، نجد أن الكحول يساعد على خفض القلق. وبعد أن عرفنا ذلك، ربما تزول دهشتنا من استمتاع الكثيرين بشرب الكحوليات (رغم أن معظمنا لم يستسغها عند تذوقها أول مرة، والاستساغة عملية مكتسبة عن طريق التعلم)، حتى إن بعضهم يصل إلى حد التعود (الإدمان) لها.

إننا جميعا (في الثقافة الغربية) اضطررنا لشرب الكحوليات، سواء في إطار مناسبات اجتماعية تحتم ذلك، أو في أي ظروف أخرى. والبعض منا اعتبر ذلك أمرًا غير ملائم اجتماعيًا، ومن ثم امتنع عن ذلك. إن الكحول يجعلنا أكثر تحررا

من الضوابط والقواعد الاجتماعية، ومن ثم يجعلنا أكثر عدوانية، وأكثر انبساطا، ونأكل أكثر، ومن ثم نعود لنشرب منه أكثر. وكذلك، فإن الكحول يساعد على الاسترخاء، ويجعلنا أهدأ وأبطأ حركيًا، حتى ولو كان الأمر يبدو للبعض غير هذا. وكذلك يجعلنا الكحول نميل إلى قيادة السيارة بسرعة أكبر، ولكنه في الوقت ذاته يجعل استجابتنا– عند القيادة– أبطأ وأضعف. كمـــا يؤثر الكحول في الذاكرة، فهو لا يجعلنا نتذكر ما حدث، أو ما تعلمناه ونحن تحت تأثيره. والتذكر واسترجاع المعلومات يعتمد جزئيا على حالتنا الجسمية والنفسية (انظر الفصل الثالث عشر).

وشرب الفرد لقليل من الكحول قد يحسن من أدائه الاجتماعي، ولكن تعاطي كميات كبيرة منه أمر بالغ الخطورة، إذ ربما يؤدي إلى الموت في حادثة على الطريق، هذا إلى جانب الكثير من الأمراض الجسمية المرتبطة بتعاطيه، وكذلك الاضطرابات السلوكية التي تحدث للفرد نتيجة لذلك. وفي الحالات المتطرفة، وعندما يحدث التعود (الإدمان)، فإن أسباب ذلك تكون متعددة، بدءًا من خبرات الطفولة المبكرة، إلى احتمال أن تكون شخصية هذا الفرد المدمن من النمط الذي يعرف بالشخصية الكحولية. وهناك دلائل قوية على أن تأثيرات الكحول تكون واضحة وقوية على بعض الناس، في حين لا تكون كذلك بالنسبة للبعض الآخر. وعلى سبيل المثال، فتأثيرات الكحول كثيرة وسريعة على الشعوب الأسيوية، مقارنة بالقوقازيين. ويرجع هذا الاختلاف إلى فروق فسيولوجية داخلية بين هاتين المجموعتين من البشر.

أما عن رأي المجتمع، أو الأحكام الأخلاقية بخصوص تعاطي الكحوليات، فتكشف عن اختلافات كبيرة، إذ تتراوح بين التحريم والحظر التام لذلك، إلى الإباحة التامة وعدم وجود أي شيء يمنع هذا التعاطي. ويعتبر الكحول وتعاطيه جزءًا من مكونات المجتمع الغربي، وله أبعاده الاقتصادية المتعددة. ومن النادر أن

تجد من تلك المجتمعات من لم يشرب الكحوليات في وقت ما من حياته. ومن المنظور الدافعي، فإن شرب الكحوليات بهذا الشكل في المجتمعات الغربية، هو مثال لكيفية تشويه إحدى حاجاتنا الأساسية (الحاجة للشرب)، لدرجة أنها في بعض الحالات (حالات إدمان الكحول) تخرج عن نطاق سيطرة الفرد وتحكمه. والمؤكد أن هناك أيضًا العديد من الأضرار الاقتصادية والاجتماعية لشرب الكحوليات، فهو يؤدي إلى اضطراب سلوك الأكل (إما قلة الأكل، أو زيادة الأكل)، وكذلك، كما سوف نرى بعد قليل- إلى ضعف السلوك الجنسي. والحقيقة، أنه عندما نبالغ- زيادة أو نقصا، سلبا أو إيجابا- في أي دافع من دوافعنا، يكون الضرر بالغا، سواء للفرد أو للمجتمع ككل.

الجنس

قد يبدو للبعض أن الجنس ضروري للبقاء على قيد الحياة، إلا أنه ليس بضرورة الطعام والماء ذاتها. والجنس ضروري لبقاء النوع، ولكنه ليس ضروريا لبقاء الفرد. والجنس، مثله مثل الجوع والعطش، تحدده وتتحكم فيه مجموعة من الآليات الداخلية والخارجية، إلا أنه -خلافا للجوع والعطش- لا يمثل حاجة جسمية أساسية للفرد، إذا لم يحققها فقد حياته. وكذلك، فإن الجنس يختلف عن كل من الجوع والعطش، في أنه يتضمن عادة وجود ومشاركة أكثر من شخص واحد. ورغم تلك الفروق، فإن الجنس عادة ما يعتبر واحدا من الدوافع الثلاثة الأساسية مع الجوع والعطش.

وتقوم الدافعية الجنسية على مزيج تفاعلي بين الهرمونات والمعتقدات حول عدة مسائل مثل الجاذبية الجسمية، والحب، والقيم الأخلاقية، وغير ذلك. وهذا- بالطبع- يصدق فقط على الإنسان، أما بالنسبة للأنواع الحيوانية الأخرى، فإن

الأمر يبدو محددا فقط بالجوانب الفسيولوجية الداخلية، والهرمونات الجنسية نوعان: هرمونات الذكورة أو (الأندروجين) ، وأهمها التستستيرون الذي تفرزه الخصيتان، وهرمونات الأنوثة أو الأيسيتروجين ، وأهمها الأستراديول estradiol الذي يفرزه المبيضان. وأي إنسان – ذكرا كان أو أنثى – يوجد في جسمه كلا النوعين من الهرمونات الجنسية، ولكن تكون الأندروجينات هي السائدة لدى الذكور، والإيستروجينات هي السائدة لدى الإناث. ويلعب كل من المهاد التحتاني، والغدة النخامية، دورا جوهريا في انتشار الهرمونات الجنسية في الجسم عبر الدورة الدموية. (تذكر أن المهاد التحتاني يلعب دورا أساسيا أيضًا في دافعي الجوع، والعطش، وكذلك في الانفعالات).

وعادة ما تأخذ الاستجابة الجنسية للإنسان نمطا ثابتًا إلى حد ما، إذا تمضي وفق أربع مراحل متتالية، هي:

١- **الاستثارة**: وفيها يزداد اندفاع الدم في الأعضاء الجنسية، وذلك بعد أن تم بالفعل انطلاق الهرمونات الجنسية.

٢- **الاستقرار النسبي**: حيث يظل الفرد لمدة ما على حالته السابقة، دون حدوث تغييرات كبيرة.

٣- **هزة الجماع (الهياج الجنسي)**: حيث التنفس السريع، وحركات متواترة في منطقة الحوض، ثم الشعور باللذة تسري في الجسم.

٤- **الهدوء الجسدي**: حيث يعود الجسم إلى حالته التي كان عليها قبل مرحلة الاستثارة. وعادة ما يحدث ذلك فورا (بعد انتهاء المرحلة الثالثة مباشرة) لدى الرجال، بينما لا تصل بعض النساء إلى تلك المرحلة إلى بعد المعايشة أكثر من مرة للمرحلة الثالثة.

إذ نحينا "شكل" الاستجابة الجنسية البشرية جانبا (لأنها واحدة لدى الجميع)، فإن الدافعية الجنسية لدى البشر تعتمد إلى درجة كبيرة على المعتقدات والقيم الاجتماعية، والتي يغرزها المجتمع في أفراده منذ سنوات طفولتهم الأولى، ويعززها لديهم، وعلى ما يتيحه لهم من حرية في العلاقة الجنسية بالآخرين، سواء من ذات الجنس أو من الجنس الآخر. ومعنى هذا أن العوامل الاجتماعية هي التي تشكل وتضبط تعبيرنا وإشباعنا لهذا الدافع[*].

ولعل إحدى النتائج الشائقة في موضوع الجنس، هي ما تبين من وجود اختلافات بين الذكور والإناث في الرغبة الجنسية، إذ إنها لدى المرأة أقل اعتمادا وتأثرا بالهرمونات الجنسية، مقارنة بالرجل. وبمعنى آخر، فإن الذي يلعب الدور الرئيسي في الدافعية الجنسية لدى الرجال هو حالتهم الجسمية الداخلية، في حين أن الاستجابات الاجتماعية للمرأة، وأفكارها، ومعتقداتها، هي التي تلعب الدور الرئيسي من دافعيتها الجنسية. ويمكن أن تستنتج من ذلك أن النساء أكثر رقيا من

(*) لعل الدافع الجنسي هو أكثر الدوافع ذات المنشأ الفسيولوجي التي يوجد فيها تباين كبير بين الأفراد، ليس بين أفراد الثقافات العريضة وبعضها البعض، ولكن بين الأفراد في نطاق الثقافة الواحدة، وذلك في كل أشكال ومظاهر التعبير الجنسي، وسبل الإشباع، والتوافق الجنسي، ومظاهر سوء التوافق وآثارها على الأفراد، بل والمجتمع، ومدى المسموح به وغير المسموح في نطاق التفاعل الخاص بهذه العلاقة بين الأفراد. وربما أهم ما تجدر الإشارة إليه هنا تعليقا على ما جاء في النص أن الجنسية المثلية أو ممارسة الجنس بين أفراد ينتمون لنفس الجنس محرمة ومجرمة في الثقافة الإسلامية، ويطلق على من يمارسونها الشواذ جنسيا. بينما نجد أن هذا السلوك عادي وطبيعي في الثقافات الغربية، وليس مستهجنا، ولا يصنف ضمن الاضطرابات الجنسية في أدلة تصنيف وتشخيص الاضطرابات النفسية والعقلية، سواء في الولايات المتحدة الأمريكية أو المملكة المتحدة (المترجم).

الرجال بالمعنى النشوئي الارتقائي، وهي مسألة يمكن التفكير فيها ومناقشتها. أضف إلى ذلك مسألة التوجه الجنسي، والقواعد الأخلاقية (والقانونية أيضًا) التي شهدت تغيرات قوية وجادة خلال العقود الأخيرة، والتي تصب في اتجاه مزيد من التسامح الاجتماعي والقانوني مع الجنسية المثلية. ولا شك أن ما ينص القانون على تجريمه من أمور جنسية، لن يحقق أهدافه ولا يضمن أنها لن تحدث بالفعل على أرض الواقع.

التطرف الجنسي

تمامًا مثلما هو الحال في الجوع والعطش، أو الأكل والشرب، فإن الدافع الجنسي والسلوك الجنسي يمكن أن يختلا. وقد يمثل هذا الاختلال مشكلة كبيرة للفرد عندما يدرك أنه– في هذا الشأن– قد خرج عن "المعيار" أو الطرق الطبيعية. وللاختلال الجنسي مكوناته ومترتباته الانفعالية الشديدة على الفرد، ذلك لأنه يرتبط بقوة بأحكام الفرد القيمية وتصوره لذاته واحترامه وتقديره لها. وينطوي الاختلال الجنسي على العديد من الممارسات التي يعتبرها بعض الناس كريهة أو منفرة (ولكن يعتبرها آخرون ممتعة)، أو غير أخلاقية، أو غير قانونية، أو تستحق الردع والعقاب.

وكما هو الحال في كل سلوكنا، يتحدد اعتبار سلوك جنسي ما متطرفا أم لا، على أساس فكرة السواء. وكما سوف نرى في الفصل السادس عشر، فإن تعريف السواء، واللاسواء ليس مسألة سهلة، إذ يختلف هذا التعريف– بدرجة أو بأخرى – من مجتمع لآخر، ومن وقت لآخر. وعلى سبيل المثال، فإن جماع الأطفال، وجماع المحارم، والاغتصاب، كانت تعتبر أفعالا مقبولة في مجتمعات مختلفة وفي أزمنة مختلفة. وحاليا، لا تجرم الكثير من المجتمعات الغربية الجنسية المثلية رغم أن

البعض يعتبرها سلوكا غير سوي. وأن تلك المجتمعات ذاتها كانت تجرمها منذ سنوات قليلة. والسائد الآن (من المجتمعات الغربية) أن الجنسية المثلية غير مسموح بها قبل بلوغ الفرد سنا معينة، أما بعد ذلك فلا تجريم من الناحية القانونية.

وبالنسبة لمعظم الناس، حتى أكثرهم تحررا، يصعب اعتبار أن كلا من جماع الأطفال، والاغتصاب، أمرا مقبولا أو يمكن التعاطف معه، ولكن ماذا عن التلصص الجنسي Voyeurism، واللواط Sodomy، والسادية Sadisum، والماسوكية Masochism. ما رأيك في الشخص الذي لا يمكن أن يشعر باللذة والإشباع الجنسي إلا إذا سبب الطرف الآخر له أذى أو ألما، أو إلا إذا جعل هو الطرف الآخر يتألم؟ وهل يمكنك التفكير في البغاء، دون أحكام قيمية مسبقة، سواء إيجابية أو سلبية؟(*).

إن كل تلك القضايا، وما تنطوي عليه من جوانب أخلاقية، إنما تؤكد حقيقة أن الجنس ليس- ببساطة- مجرد مسألة بيولوجية ملحة، ولكنه يتوقف كثيرا على العوامل الاجتماعية والثقافية. إن كون الأطفال يولدون بسبب الاتصال الجنسي

(*) يبدو أن هذه هي أكثر الاضطرابات الجنسية شيوعا. والمقصود بالتلصص الجنسي كما يذهب أحمد عكاشة في كتابه الطب النفسي المعاصر هو ميل متكرر إلى مشاهدة الناس وهم يمارسون سلوكا جنسيا أو خاصا مثل خلع الملابس، ويؤدي ذلك عادة إلى الإثارة الجنسية، وممارسة العادة السرية. ويتم ذلك عادة دون وعي أو معرفة من الشخص الذي يتعرض لعملية التلصص هذه. أما السادية، فهي تفضيل النشاط الجنسي الذي يتضمن إحداث الألم أو الإهانة أو الإيذاء للشخص الآخر شريك العملية الجنسية. وإذا كان هذا الشريك يفضل التعرض لهذا الإيذاء، فتسمى حالته ماسوكية، وأحيانا يحصل بعض الأفراد على الإثارة الجنسية من كل من الممارسات السادية والماسوكية. أما الفيتيشية، فيتم فيها اعتماد الفرد على أشياء مادية كمثيرات للاستثارة الجنسية والإشباع الجنسي، وكثير من هذه الأشياء هي امتداد للجسم الإنساني مثل قطع الملابس والأحذية، وأحيانا العرق (المترجم).

المغاير، أي بين رجل وامرأة، لا يعني بالضرورة وعلى الإطلاق (على الأقل من وجهة نظر بعض الناس) أن هذا هو الشكل الوحيد "الصحيح" للسلوك الجنسي. ومعنى هذا، أن الأحكام القيمية عن السلوك الجنسي، تتحدد فقط وفقًا لاعتقاد الفرد فيما إذا كان هذا السلوك "سويا" أم لا.

وإذا تحدثنا بقدر من التفصيل عن الاختلال الجنسي، فسنجد أن للدافعية دورها الجوهري في بعض الحالات، مثال ذلك: البرود الجنسي لدى بعض النساء، أو سرعة القذف لدى بعض الرجال، ففي مثل تلك الحالات، تكون الأسباب إما فسيولوجية جسمية، وإما اجتماعية ثقافية.

ولنأخذ مثالا يوضح ذلك. الثابت أن كفاءة الانتصاب لدى الرجل تقل كلما تقدم في العمر، وهنا يمكن اللجوء إلى الكثير من العقاقير المعروفة وشائعة الاستخدام مثل الفياجرا، وهنا نحن لسنا بصدد الحصول على اللذة، ولكن- ببساطة- نغير من حالة آلية جسدية (قوة انتصاب القضيب) تغيرا عادة ما يكون مؤقتًا عن طريق الاستعمال الرشيد للعقار. وعلى الجانب الآخر، فإن الأمر مختلف بالنسبة لحالة البرود الجنسي لدى المرأة، فليس هناك ما يمكنها تناوله، أو ما يمكنها فعله، لكي تتغير الحالة الوظيفية لجسمها مباشرة (مثلما يتم مع الرجل الذي يأخذ الفياجرا)، ذلك لأن برودها الجنسي هذا سببه، عادة، مرورها بخبرات جنسية سابقة تعيسة أو غير مشبعة، أي مسألة تعلم.

وفيما يتعلق بأنماط أخرى من الاختلال الجنسي، فإن الدافعية تكون قائمة أيضًا، ولكن تمارس تأثيرها بشكل مختلف. وعلى سبيل المثال، اضطراب التلصص الجنسي (انهماك الفرد واستمتاعه جنسيا بسبب رؤيته لآخرين منخرطين في ممارسة سلوك جنسي)، واضطراب الفيتيشية (الاستثارة جنسيا بسبب شيء غير جنسي)، والسادية (لا يستثار الفرد جنسيا إلا إذا أوقع أذى على الطرف

الآخر)، والماسوكية (لا يستثار الفرد جنسيا إلا إذا تعرض لأذى من الطرف الآخر). فكل تلك السلوكيات الجنسية لها أسبابها الدافعية، والتي عادة ما تكمن في خبرات الفرد السابقة، ومواقف وأحداث معينة عايشها في مرحلة سابقة من حياته. والذي لا شك فيه أن المرء في مثل تلك السلوكيات الجنسية، يختلف من مجتمع لآخر، ومن زمان لآخر، ويعتمد- إلى حد ما- على مدى انتشارها أو حدوثها، فقد يراها البعض مجرد أشكال من الضعف البشري، في حين يعتبرها البعض- خاصة إذا زادت عن الحد- سلوكيات غير شرعية، أو غير قانونية(*).

ولعل الاغتصاب هو أكثر السلوكيات الجنسية تطرفًا، وفيه يفرض أحد الأطراف دافعه وسلوكه الجنسي على الطرف الآخر، مجبرا إياه على المشاركة الجنسية. وليس شرطًا أن يكون من رجل إلى امرأة، فقد يغتصب رجل رجلاً آخر، أو تغتصب امرأة امرأة أخرى، بل في بعض الحالات تغتصب المرأة الرجل. ولكن معظم حالات الاغتصاب يقوم بها الرجال للنساء، وهو أمر أخذ في الازدياد في الفترة الأخيرة، وكما هو الحال في حالات القتل العمد (حيث القاتل يعرف القتيل عادة)، فإنه في الغالبية العظمى من حالات الاغتصاب يتم اغتصاب الأنثى بواسطة شخص معروف لها، وسبق لها التعامل معه بشكل أو بآخر.

والدافعية المتضمنة في الاغتصاب شديدة التعقيد، وتقوم على عدد كبير من الاحتمالات. ومع ذلك، فيبدو أن الخاصية الأساسية لها، والتي نجدها في الغالبية

(*) لمزيد من المعلومات العلمية الدقيقة عن أنواع الاضطرابات الجنسية خصوصا، والاضطرابات النفسية والعقلية عموما، وسبل علاجها، يمكن الرجوع لكتاب الدكتور أحمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر، وكذلك كتاب لنيدزاي وبول بعنوان (مرجع في علم النفس الإكلينيكي" ترجمة الدكتور صفوت فرج، وكذلك كتاب الاضطرابات النفسية: دليل علاجي تفصيلي، ترجمة: الدكتور صفوت فرج وآخرين، والكتب الثلاثة منشورة بمكتبة الأنجلو المصرية (المترجم).

العظمى من حالات الاغتصاب، هي أنها دافعية قائمة على استخدام القوة (انظر الفصل الخامس). وثمة عناصر أساسية نجدها في معظم حالات الاغتصاب، وهي الغضب والازدراء والاحتقار، والسادية، واعتقاد الرجل أن تلك المرأة تريد- في الحقيقة- ممارسة الجنس مثلما يريد هو. وليس من السهل تعريف الاغتصاب بشكل دقيق، فضلاً عن أنه ليس من السهل تحديد ما إذا كان قد حدث أم لا (متى بدأ ومتى انتهى على وجه التحديد؟). ولهذا يصبح من الصعب أيضًا أن نحدد دافع الشخص للاغتصاب. ومن الصعب في الكثير من الحالات أن نعتمد على سؤال الشخص المغتصب، لكي نعرف طبيعة دافعه للاغتصاب، لأنه- ببساطة- قد يكذب، أو يحاول التضليل، أو لأنه هو نفسه غير واعٍ بما دفعه لذلك (انظر الفصل الخامس، وبخاصة ما يتعلق بالدافعية اللاشعورية).

وفي ختام هذا الجزء، نعرض لقضية الجنسية المثلية، والتي يرفض البعض اعتبارها من الاضطرابات الجنسية أو صور التطرف الجنسي. ولعل أهم ما يمكن أن نقوله هنا، هو أن الجنسية المثلية ليست مسألة اختيار، ولا مسألة إطلاق الفرد العنان لأهوائه وشهواته (انحلال خلقي)، ولا مسألة خروج عن الطريق المستقيم، ولا أي شيء آخر مختلف أو أكثر مما هو قائم من العلاقة الجنسية بين الرجل والمرأة. وكذلك فإن الخيانات الجنسية، وعدم اقتصار العلاقة الجنسية على طرف آخر واحد ودائم، لا تختلف لدى الجنسيين المثليين، عنها من العلاقات الجنسية بين الرجال والنساء. إن المسألة برمتها، لا تخرج عن أن التوجه الجنسي هو المختلف في الحالتين(*).

(*) الواقع أن هذا الموضوع شديد الأهمية، وهو وثيق الصلة بما يطلق عليه الآن في الثقافة الغربية النوع الاجتماعي (الجندر)، ويحتاج لاهتمام علماء النفس في مصر للوقوف على دلالته ومعانيه، ومدى مناسبة تداوله واستخدامه في تراث البحث المصري خاصة، والعربي=

والتوجه الجنسي ليس شيئًا واحدًا أو بسيطًا، ذلك لأن أي إنسان ليس فقط، إما ذكرًا وإما أنثى، وليس فقط مجرد عوامل جينية وراثية تمامًا، ولا عوامل بيئية وخبرات خارجية فقط، بل إن كل إنسان فيه من الذكورة وأيضًا من الأنوثة، أو من الخصائص الذكورية والخصائص الأنثوية، ولكن مدى ذلك ودرجته هو الذي يختلف من إنسان لآخر. ويتراوح هذا المدى بين قطبين، عند أحدهما يوجد الناس الذين يقتصر توجههم الجنسي فقط على الجنس المقابل، وعند النقطة الأخرى من المتصل يوجد الناس الذين يقتصر توجههم الجنسي فقط على شخص آخر من الجنس ذاته، ومعظم الناس يقعون في المنطقة الوسطى على هذا المتصل. وقد يكون مدهشا أن نعرف أن عددا ما من الناس ذوي التوجه الجنسي نحو الجنس الآخر، قد مروا في مرحلة ما من حياتهم، خاصة أثناء الطفولة، بخبرات جنسية مثلية.

إن التوجه الجنسي هو أمر مشابه- بدرجة أو بأخرى- لموضوع اليد السائدة. فمعظم الناس يستخدمون يدهم اليمنى، وحوالي ١٠% يستخدمون اليد اليسرى، والبعض يستخدم كلتا يديه بالدرجة ذاتها من الكفاءة ذاتها. والأمر كذلك في التوجه الجنسي، فالغالبية جنسيته مغايرة، والبعض جنسيته مثلية، والبعض مزيج بين التوجهين. وقد يكون من المفيد أن نشير هنا إلى أن حقيقة كون كل فرد في الدنيا هو مزيج من الخصائص الذكورية والخصائص الأنثوية، ليست فقط مجرد مسألة تحدد ميله الجنسي، ولكنها أيضا جانب مهم في تقييمنا ونظرتنا إلى سلوكه الجنسي بشكل خاص، وحكمنا عليه باعتباره رجلاً "نموذجيا" أو امرأة "نموذجية"، بشكل عام.

=والإسلامي عامة. فهو مفهوم عليه تحفظات يتعين وضعها في الاعتبار في نطاق الثقافة العربية والإسلامية. فكيف يتم طمس الفروق الفطرية والمميزة لكل من الذكور والإناث واستبدالها بمفهوم الجندر (المترجم).

إن مناقشتنا للأشكال المتطرفة، سواء في الأكل أو الشرب أو السلوك الجنسي، تدعونا إلى الحديث في موضوع الإدمان، ذلك لأن الإدمان في أحد معانيه هو شكل من أشكال التعبير عن الدافعية القوية، ويجسد سلوكا تكمن وراؤه رغبة شديدة وملحة.

ويستخدم مفهوم **الإدمان** بمعنيين: الأول يقتصر على إدمان العقاقير والمخدرات، بما في ذلك الهيروين والكوكايين وكذلك النيكوتين والكحول. وتلك مواد يعتمد عليها الجسم، بمعنى أن لها جانبها الفسيولوجي الواضح. والمعنى الثاني هو في استخدامنا لهذا المفهوم على المستوى النفسي، إذ من الممكن أن يصبح الفرد مدمنًا لأي شيء. فهناك من يدمنون المقامرة، ومن يدمنون جمع المال واكتنازه، ومن يدمنون ممارسة الرياضة، ومن يدمنون الاستسلام لرغباتهم الجنسية، ومن يدمنون جمع طوابع البريد، وغير ذلك من السلوكيات.

إلا أن مسألة تعريف **الإدمان النفسي**، ومدى ما يتضمنه من آليات جسمية وفسيولوجية، مسألة غير واضحة وغير محسومة. فمن الممكن تحديد الإدمان الجسمي وتقديره، كما في حالات إدمان المورفين أو إدمان الكحول مثلاً، ولكن- على الجانب الآخر- قد تكون هناك عوامل جسمية وفسيولوجية متضمنة في إدمان المقامرة، أو إدمان جمع الطوابع، ولكننا- حتى الآن- لا نعرفها بشكل واضح.

ولكي نقول إن سلوكا ما تحول إلى إدمان، فلابد أن تكون ممارسة الفرد لهذا السلوك قهرية، وكذلك تكون الرغبة الملحة الكامنة خلفه أو المصاحبة له قهرية كذلك. ومعنى هذا أن مجرد الاهتمام الزائد بشيء ما لا يعتبر إدمانًا، إلا أنه قد يتحول إلى إدمان إذا كانت ممارسته في كل مرة، يصاحبها شعور الفرد بالراحة أو المتعة بدرجة أو بأخرى.

ورغم أن إدمان أي شيء قد يربك حياة الفرد، فإن هذا الارتباك يكون في أقصى درجاته في حالة إدمان الفرد للعقاقير النفسية. فهذا النوع من الإدمان بالغ الخطورة، بل وقد يقضي على حياة الفرد. ويرجع ذلك إلى الأسباب الثلاثة التالية:

١- تؤثر تلك العقاقير مباشرة على المخ، وبخاصة على مراكز الشعور بالراحة أو بالمتعة، حيث تنشط تلك المراكز، ومن ثم يعايش الفرد خبرات وذكريات ممتعة جدًا.

٢- إذا توقف الفرد عن تعاطي تلك العقاقير، سوف تنقلب الآية تمامًا، بحيث نجد انخفاضًا شديدًا في نشاط تلك المراكز سوف يحدث، ويترتب عليه معايشة الفرد لخبرات وذكريات معاكسة تمامًا (أي بالغة السوء أو غير ممتعة على الإطلاق)، وهي ما نسميه بأعراض الانسحاب.

٣- تسبب تلك العقاقير تغييرات دائمة في تلك المراكز، إذ تجعلها أكثر حساسية، ولذلك فإنه حتى لو نجح المدمن- بطريقة أو بأخرى- في اجتياز أعراض الانسحاب المؤلمة هذه، والتخلص منها دون أن يتعاطى تلك العقاقير، فسيظل لديه قدر من الرغبة الملحة لتعاطيها من جديد، ومن ثم فاحتمال الانتكاس يظل قائمًا وبدرجة كبيرة.

ومن الواضح، أن الأمر ليس كذلك أبدًا في بعض الأشكال الأخرى من الإدمان مثل حالة التوقف عن جمع طوابع البريد. فقد يظل الفرد مهتمًا بذلك لسنوات طويلة، ولكنه إذا توقف عنه، فلن تحدث له أعراض انسحابية حادة، رغم أنه من الممكن أن يكون لهذا التوقف بعض المترتبات السلبية البسيطة.

وربما يكون ملائمًا في هذا السياق أن نطرح السؤال التالي: لماذا يجد البعض صعوبة في الإقلاع عن التدخين؟. إن نيكوتين السجائر ليس عقارًا نفسيًا

كالهيروين مثلاً، ولا الإدمان في التدخين كالإدمان في الكحوليات مثلاً. وكذلك فإن النيكوتين- وآثاره- لا يبقى في جسم الإنسان لمدة طويلة بعد إقلاع الفرد عن التدخين، بالإضافة إلى أن أعراض الانسحاب عند التوقف عن التدخين ليست ملحوظة ولا شديدة. ويبدو من ذلك أن المشكلة تكمن في أن الفرد قد ربط بين التدخين، وممارسته للعديد من نشاطات حياته، ومن ثم فعندما يشرع في القيام بأي نشاط من تلك النشاطات، يسارع بإشعال سيجارته، كأن ممارسة هذا النشاط هي مثير لإشعال السيجارة. ولهذا، فالتوقف عن التدخين ليس بالأمر الصعب، ويمكن أن يستمر الفرد في هذا التوقف لشهور وسنوات طويلة، ومن الممكن أن يواجه الفرد بعد ذلك موقفًا ما، يكون السبب في إحياء رغبته القديمة في التدخين من جديد.

التوازن الجسمي

كلمة أخيرة في هذا الفصل، هي أن الدوافع أو الحاجات الأساسية يجب أن تعمل بقدر من التوازن. فآلية التوازن الجسمي، هي إحدى آليات اتزان الكائن الحي، وهو ما يجب أن تعمل وفقًا له كل الحاجات الأساسية مثل الحاجة للطعام والشراب والأكسجين والجنس. ودائمًا ما يعمل نسق التوازن الجسمي، على أساس المردود السلبي. وكمثال يوضح ذلك، فنحن عندما لا نأكل لمدة طويلة، فإن هذا ينعكس على العديد من الآليات الجسمية والنفسية انعكاسًا سلبيًا، ومن ثم ترسل إشارات إلى آليات التحكم في المخ، بحيث تحثنا على الأكل، لكي نعيد هذا النسق لتوازنه من جديد. إن الأمر مشابه- مع الفارق الكبير بين النسق الحي- لما يقوم به الثرموستات في أي جهاز كهربائي. فعندما تنخفض درجة حرارته عن درجة معينة، فإن هذا العائد السلبي، يجعل النسق يبدأ العمل في التسخين، إلى أن تصل درجة الحرارة إلى الدرجة المطلوبة من جديد، بحيث يستعيد الجهاز توازنه.

لذلك، فإن الكثير من أنساقنا الدافعية الأساسية، تقوم على هذا النمط من التوازن، والوضع الأمثل دائمًا هو أن القدر المتوسط من الحاجة أو الدافع الأساسي، يظل هو الذي يحافظ على استمرار الفرد من خلال آلية للتوازن الجسمي. إن لكل من الإسراف، أو الحرمان، مردوده السلبي، إذ يتولد عن أي منهما حالة من الحفز سوف تكون بالضرورة منخفضة، لكي تمكن الجسم من استعادة توازنه من جديد. ومع ذلك، فيجب أن تكون هناك آلية أخرى (غير آلية الاتزان الجسمي) تحافظ على الاتزان بين الحاجات والدوافع المختلفة. آلية تضمن أننا لا نأكل، ولا نشرب، ولا نمارس الجنس، ولا نكتنز المال، ولا نجمع طوابع البريد، كل هذا في الوقت ذاته. أي تساعدنا على القيام بكل ذلك، ولكن بشكل متوازن. وبعض الآليات التي يمكن الاعتماد عليها في تحقيق هذا التوازن، سوف تكون محل مناقشتنا في الفصل التالي.

ملخص الفصل

- الدافعية هي طاقة الحياة، فهي التي تحثنا على أن نبدأ في سلوك ما، وكذلك في أن نوقف هذا السلوك. ومن المفاهيم ذات الصلة الوثيقة بالدافعية، مفاهيم: الحاجات، والحوافز، والدوافع، والأهداف، والرغبات، والغرائز.
- الحاجات الجسمية الضرورية لبقائنا على قيد الحياة، هي الأكسجين والطعام والشراب، والجنس إلى حد ما، وإن كان ضروريا لبقاء النوع.
- يتحدد الجوع وفقًا لعدد من العوامل الداخلية، والعوامل الخارجية، وتؤثر تلك العوامل في بعضها البعض، وتفضيلنا لطعام معين أو لمذاق معين، يتحدد في بعض الأحيان بناء على عوامل داخلية جسمية (كتفضيلنا للحلو عن المر مثلاً)، وفي أحيان أخرى يكون من خلال عمليات التعلم التي تتم.
- من أهم اضطرابات الطعام، وأكثرها انتشارًا، فقدان الشهية العصبي، والشره العصبي. ويتوقف نجاح أو فشل الفرد في محاولاته لإنقاص وزنه، على مدى ما يجريه من تغييرات في أسلوب حياته.
- شأنه شأن الجوع، فإن العطش يعتمد على مزيج من العوامل الداخلية والخارجية، وكذلك يمكن أن يضل طريقه أو يضطرب، وعادة ما يأخذ هذا الاضطراب شكل شرب الكحوليات.
- الجنس ضروري لبقاء النوع، وليس لبقاء الفرد. وتتحكم فيه الهرمونات من ناحية، والمعتقدات الثقافية، والتوقعات، والقيم، من ناحية أخرى. ومن الممكن أن يتخذ العديد من الأشكال المتطرفة، كل منها يحدده عدد كبير ومتنوع من الدوافع.

- الإدمان هو أكثر أشكال تطرف الدافعية وأقواها. ورغم أن مفهوم الإدمان عادة ما يستخدم للإشارة وللاعتماد على العقاقير، هو ما تحكمه عدد من الآليات الفسيولوجية، إلا أن الإدمان يمكن أن يحدث أيضًا على المستوى النفسي، كما في حالات إدمان المقامرة مثلاً.
- تعمل الحاجات الأساسية وفقًا لمبادئ التوازن الجسمي. فهذا التوازن هو الذي يحافظ على النسق (أي الجسم) في حالة من الاتزان، وذلك من خلال دفعه للجسم إلى الاستجابة للمردود السلبي.

أسئلة واحتمالات

- اكتب قائمة بحاجاتك، وحوافزك، ورغباتك، وأمنياتك الشخصية. ما أهم الدوافع في حياتك؟. قم بترتيبها تبعًا لمدى ضرورة كل منها وأهميتها بالنسبة لك.

- بشكل عام، هل تعتقد أن ما يحثك على الأكل، والشرب، والجنس، هي أسباب وعوامل داخلية أم خارجية؟. وهل أنت في ذلك مشابه أو مختلف عن أفراد أسرتك وأصدقائك؟. وإذا كنت تختلف عنهم في ذلك، فما أسباب هذا الاختلاف في رأيك؟ وما الآثار أو المترتبات الممكنة لكون الفرد مدفوعًا لتلك الحاجات بفعل عوامل داخلية، أو بفعل عوامل خارجية؟.

- هل سبق وحاولت خفض وزنك؟. إذا كانت إجابتك بالنفي، فلماذا لم تفعل ذلك؟. إذا كنت تحب أن تتحكم في وزنك، فقم بوضع برنامج لنفسك معتمدًا على ما عرضناه في هذا الفصل.

- ما رأيك في شرب الكحوليات، وفي تدخين الحشيش؟ ولماذا تسمح بعض المجتمعات بشرب الكحوليات، بينما تجرم تدخين الحشيش؟.

- ما تفضيلاتك الجنسية؟ وما رأيك في بعض الأشكال المتطرفة من السلوك الجنسي؟ وعلى أي أساس كونت تفضيلاتك وآراءك هذه؟ وهل تعتقد أنها قابلة للتغيير؟

- هل تدمن أي شيء؟ كإدمان العمل، أو إدمان جمع المال مثلاً؟ هل تجد نفسك أحيانًا في حالة رغبة ملحة تجاه أشياء معينة؟ وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا يحدث لك هذا في بعض الأوقات، ولا يحدث في أوقات أخرى؟

- ما الذي يمكن أن يحدث، إذا لم يتم التحكم في حاجاتك، بواسطة آلية التوازن الجسمي؟.

- إلى أي مدى تعتقد أنه من المفيد الامتداد بفكرة آلية التوازن البدني الفسيـــولوجي، إلـــى الحيـــاة اليومية، وذلك بهدف تحقيق الاتزان في كل ما تفعله؟.

الفصل الخامس

الحياة الدافعية

من البحث عن الإثارة إلى تحقيق الذات

مشاهد من الحياة

أنت في الثامنة عشرة من عمرك وتشعر بالملل. فوظيفتك في المكتب رتيبة، وتتسم بقدر قليل من التنوُّع في المهام التي تقوم بها من يوم لآخر، وحتى الأشخاص الذين تعمل معهم يبدون عديمي الحيوية، وحياتك الاجتماعية ليست أفضل حالا؛ لأن بها القدر نفسه من الروتين؛ لذلك، ورغم أنك تتطلع إلى ما قد يحدث خلال كل عطلة أسبوعية كراحة من مكان عملك الرتيب، ينتهي بك الحال أيام الأحد وأنت تشعر بفتور وقدر قليل من الطاقة لا يساعدك حتى على الاستيقاظ من النوم أو فعل أي شيء، وعلاوة على كل ذلك فإنك تشعر بالقلق باستمرار.

إنك تعيش مع شخص تتشابه ظروفه إلى حد كبير مع ظروفك الشخصية، لكنه يبدو قانعا تماما بكل ما يحدث له دون رغبة في تغييره، وأن مرورك بهذه الخبرات يجعلك أكثر قلقا، ومن ثم يتعين عليك فعل شيء حيال هذا الأمر، لذلك تبدأ في عمل سلسلة من المقالب التي تُشعر زملاءك بالإحراج في العمل، فتقوم بوضع

إعلانات زائفة على موقـــع (أعمـــدة القلـــوب الوحيـــدة)– موقـــع المواعدة– بالنيابة عن زملائك في العمل، وتضع مواصفات لشركاء حياتهم لا يريدونها، حتى يصل بك الأمر إلى الذهاب للعمل والدخول وحجز صفحة خاصة لأحد من هؤلاء الزملاء.

ورغم ذلك، فهذا ليس كافيا؛ لذا عليك أن تبدأ أيـــضا بإضـــفاء الحيوية على عطلاتك الأسبوعية، فتنضم إلى دورة تدريبيـــة لـــتعلم كيفية الهبوط بالمظلات، وخلال المساء، تبدأ في التفوه بكلام جرىء عندما تخرج مع أصدقائك. كل ذلك سوف يشعرك بأن الحياة تستحق عناء العيش فيها، رغم وقوعك في كثير من المشكلات، فإذا اكتشف المسئولون أنك مدبر هذه المقالب في العمل، ستخسر وظيفتك. وفي أثناء ذلك لن يصدق رفيقك في السكن ما حدث لك؛ لأن عمر الثامنة عشرة أصغر بلا ريب من أن يمر بأزمة منتصف العمر.

تخيل امرأة في الخامسة والثلاثين من العمر أو نحو ذلك، تقف في المطبخ وتغسل الأطباق في صباح يوم ربيعي، حيث تنفذ أشـــعة الشمس من خلال النافذة. غادر زوجها لتوه المنزل متجها إلى عمله بعد وداع رقيق وتفكير فيما سيفعلانه في المساء. يلعـــب طفلاهـــا خلفها، وينشب بينهما شجار معتاد، ثم تقل حدته أثناء اللعب. وفـــي هذه الأثناء تشعر بالماء الحار المختلط بالصابون يسيل على يديها، وتبدأ الأطباق الزلقة اللامعة في التقطيـــر علـــى الـــصينية، تتجـــه بأفكارها إلى الأيام القادمة، حيث التسوق والتنزه مع الأطفـــال فـــي الحديقة، والتفكير في تنظيم حفلة شاي عيد الميلاد للأسبوع التالي.

وبينما تقف هناك، يغمرها فجأة شعور بأن حياتها على خير ما يرام، فالحياة لا يمكن أن تكون أفضل من ذلك. تشعر خلال تحديقها عبر النافذة، بنوع من الانفعال، تجاه الحديقة التي لم يتح لها وقت كاف لتجميلها. يستمر الشعور مضفيا عليها إحساسا بالرغبة في تحقيق هدف ما. وتبدو الألوان والأصوات أكثر حدة، حتى رائحة سائل غسيل الأطباق تبدو جيدة وتدور الفقاعات في الإناء مثل قوس قزح في كرات صغيرة. تمثل هذه اللحظة ما وصفه أبراهام ماسلو بأنها ذروة الخبرة، وهي فترة الانخراط الكامل لشخص محقق لذاته مع العالم على ما هو عليه.

جورج في الأربعينيات من عمره، ويعمل مديرا تنفيذيا في مؤسسة كبرى. وهو رجل مليء بالطاقة، يعتبره من حوله مثالا على البهجة العظيمة والإقبال على الحياة. في الواقع، يتواصل جورج قليلا مع زوجته، فربما يتحدث معها، لكنه نادرا ما يستمع إليها ولا يخبرها بمشاعره تجاه نفسه أو تجاهها أو حتى تجاه أطفالهما. بلغ الأطفال مرحلة المراهقة ويوفر لهم جورج كل احتياجاتهم، رغم حرصه على عدم تدليلهم بإعطائهم أي شيء يريدونه، حيث يعجب بهم ويشجع نجاحهم، ويثير إخفاقهم غضبه، ولديه فكرة بسيطة جدا عن آرائهم، ومعتقداتهم وقيمهم.

العمل مستحوذ تماما على جورج، فلا شيء يفوق حبه للفوز بصفقات تدر مالا وفيرا إلى شركته، عدا ممارسة سلطته في الحد من المنازعات. ويعتبر جورج نفسه شخصًا عمليا وواقعيا يستمع الأشخاص إلى نصائحه. وفي الواقع، يتعامل جورج مع مشكلات

العمل بممارسة السلطة المطلقة التي تستند إلى اعتقاده بسداد رأيه الجوهري الخاص به. وبعد الفوز بصفقة أو إخبار الآخرين "بما يجب أن يكون عليه الأمر"، يشعر بحيوية وطاقة كاملتين على نحو لافت للنظر. ومؤخرا، بدأ يأخذ قسطا من الراحة قد يمتد لساعة في فترة بعد الظهر للتردد على إحدى نساء البغاء.

وبعد إشباع الحاجات الأساسية، تصبح مسألة الدافعية أكثر تعقيدا. وعلى الرغم من أن الدافعية مثل كل شيء آخر، يجب أن يتوفر لها أساس فسيولوجي، لم يعد التغير الجسمي أساسا لها، فقد أصبح الآن هذا الأساس نفسيا بكل ما تحويه الكلمة من معنى. وأن كمّ الدوافع التي تعمل على إثارة السلوك البشري هائلا. ورغم ذلك يمكن تصنيف الدوافع تقريبا، ووضعها في تسلسل هرمي يجعل التعقيدات المتضمنة ذات معنى. وستتم مناقشة هذا التصنيف في نهاية هذا الفصل. لكن من المهم أولا وصف مكونات الدافعية البشرية المعقدة، من حب الاستطلاع إلى البحث عن الإثارة، ومن اللعب إلى العمل، ومن السلطة إلى الاندماج والانتساب للجماعة، ومن التأثيرات الشعورية إلى اللاشعورية.

حب الاستطلاع والبحث عن الإثارة

يتطلب الجانب الإنساني منا أن نكون نشيطين، ونستكشف ما حولنا، ونتفاعل بفاعلية مع عالمنا، ونندمج فيه، فحالتنا الأساسية ليست السُبات والخمول، بل حب الاستطلاع والبحث عما هو جديد ضمن حدود الأمن النسبي. فحتى مدمن مشاهدة التلفاز يحب تغيير القنوات من وقت لآخر،

وهذا ما يطلق عليه الدافعية داخلية المنشأ، فمعظم ما نفعله أو ما لا نفعله يتحدد نتيجة للمكافأة أو العقاب على هذا الفعل، لكن النشاط والفضول لا يحتاجان لمكافأة خارجية؛ لأنهما يمثلان مكافأة في حد ذاتهما.

هذا هو التكيف الجيد. فكلما استطعنا أن نفهم أكثر، ونسيطر على بيئتنا ونتفاعل معها بصورة نشطة، أصبح بمقدورنا الاستمرار فيها على نحو أفضل، فاكتساب مهارة جديدة يعد أمرًا ممتعًا في حد ذاته. فتعلم ركوب الدراجة أو الكتابة على الكمبيوتر ليس مُرضيا فقط؛ لأن أحدهما يجعلك تتحرك أسرع من السير على الأقدام، والأخرى تسمح لك بالتواصل بشكل أفضل، ولكن يبدو أن اكتساب هذه المهارات يعد مرضيا في حد ذاته. ربما يقول الطفل لأمه، "انظري يا أمي"، إنني أقود الدراجة مطلق اليدين" للحصول على مكافأة خارجية تتأتى من اختلاط مشاعر الأم من فخر ورعب، لكن ركوب الدراجة يجلب شعورا بالبهجة في حد ذاته.

وعلى النقيض من ذلك، فإن الملل يمثل الجانب الآخر من حب الاستطلاع، فقد مرّ معظمنا بهذه الخبرة أحيانا، بسبب الفترات الطويلة الكئيبة بعد الظهر خلال الإجازات المدرسية، وذلك عندما يتفرق جميع الأصدقاء، وتنتهي من قراءة كل الكتب التي بحوزتك، وهو ما يحدث بالصورة نفسها في حياة الراشدين. فالشعور بالملل يعكس حاجتنا للاستكشاف أو حب الاستطلاع، وبخاصة عندما يحدث إحباط للحاجة، ولا يتمكن الشخص من الوصول لهدفه.

وبالطبع من الممكن أن تصبح زيادة ما هو جديد أكثر من اللازم شيئًا أخاذا، رغم أن مفهوم الكثرة يتباين من شخص لآخر، ويوجد توازن لدى كل منا بين حب المألوف والرغبة في الجديد، ونعيش معظم حياتنا محاولين

إيجاد هـذا التـوازن. ويـسبب الانخـراط فـي الـروتين القـديم نفـسه الـوهن والضعف، بينما يسبب التغير أكثر من اللازم، وعدم التكهن به، القلق.

وتوجد فروق فردية كبيرة في البحث عـن الإثـارة، فمـا يعتبـر مثيـرا عند شخص معين يراه آخر ممـلا، ومـا يعتبـره شـخص مـا أمـرا مـستحقا للمغامرة يراه آخر لا يمثـل خطـورة، وكمـا هـو الحـال فـي الكثيـر مـن الوظائف النفسية، لا يوجد صواب أو خطأ، فببساطة هنـاك فـروق فرديـة فـي الأمور التي تعتبر ملائمة لكل شخص.

التدفق

ما هو، إذن، الـذي يجعـل شـيئًا مـا أكثـر إثـارة لـدافعيتنا الداخليـة بصورة جوهرية من شيء آخر؟ المعروف منذ زمـن أن عـدم التنبـؤ والتعقيـد والخبرات الجديدة تجعل الأشياء أكثر تـأثيرا. ومـع ذلـك، مـرة أخـرى، مـا يعتبر قدرًا مريحًا من عدم التنبـؤ والتعقيـد والخبـرات الجديـدة بالنـسبة لـك ربما يكون أكثر من اللازم بالنسبة للآخرين.

ففكرة التدفق، التـي طورهـا سيكـسزنتميهالي (١٩٩٠) تعتبـر موضـع اهتمام خاص في هذا السياق، فنحن نمر بخبـرة التـدفق أو وقـت التـدفق فـي الأوقات التي نبدو قادرين فيها على تحقيـق أي شـيء نـود القيـام بـه بأقـل جهد، فنحن نكون ببساطة مسيطرين بـصورة جيـدة علـى مـا نفعلـه، ويمـر الوقت دون أن نلاحظه. ويرى الأشخاص أن حالة التـدفق هـذه تكـون ممتعـة جدا. ومع ذلك، يفترض أن المتعة تأتي بعد ذلك، عنـدما نكـون قـد اسـتوعبنا الخبرة بأكملها.

وتتحقق خبرة التدفق الممتعة في أقصى ظروف التحدي، وهذا يعني ببساطة أن أي تحدٍ نقوم به يساوي بالضبط قدرتنا على القيام به. إذا كانت المهمة أسهل من اللازم، ستكون النتيجة هي الملل، بينما إذا كانت المهمة أصعب من اللازم ستكون النتيجة مجهولة ومشوبة باللهفة لمعرفتها. فكر في أي من وظائفك اليومية، وستجد أنه من السهل تطبيق هذه المفاهيم عليها. كما لو أن الفرد يصبح واعيا بمرور الوقت عندما يحدث عدم توازن بين متطلبات الوظيفة وقدرات الفرد على القيام بها.

ويمكن أن نجني ثمار المكافأة الداخلية لحب الاستطلاع، والبحث عن الإثارة بعد ذلك. كما أن الشعور بالكفاءة مهم أيضا. وكلما تصورنا أنفسنا أكفاء أيًا كان ما نقوم به، سوف نجد المكافأة الداخلية على هذا العمل الجيد. وبالمثل، إذا اعتقدنا بأننا مسئولون عما يحدث لنا، بمعنى أننا الذين نحدد مصائرنا، سنجد أن الدافعية الداخلية تزداد، وهذا يعني أننا نعتقد بأننا نستطيع تحديد سلوكنا الخاص واختيار أهدافنا التي نأمل تحقيقها.

العمل واللعب

يعمل معظمنا عادة، وليس دائما، للحصول على المال. البعض يعمل من أجل البقاء، لماذا نقوم بذلك؟ ما الروابط بين الدافع والعمل؟ وبشكل عام يوفر العمل الطريق لإشباع حاجات متنوعة مثل الكفاءة والإنجاز والانتماء للجماعة والسلطة (مما سيتم مناقشته لاحقا).

ويعد تحديد المصير جزءًا لا يتجزأ من العمل الجاد المرهق الذي نقوم به. وبشكل عام، إذ ما نجحنا في تحديد أهدافنا وتحديد الأوقات المخصصة للعمل وتغيير ما نقوم به من حينٍ لآخر، فسيكون لدينا ميل للعمل بنشاط أكثر وجهد أفضل عما إذا لم يكن هناك مثل هذا القدر من المرونة. وبالمثل نجد أن معتقداتنا في كفاءة قدراتنا تؤثر على جودة ما نقوم به. فإذا ما اعتقدنا بأنه في إمكاننا العمل بوتيرة معينة وبأسلوب معين لإنجاز شيء ما، فسيكون هذا بمثابة صدق لتحقق ما تنبأنا به في أنفسنا.

وفي كل يوم تكون أماكن العمل مشوقة؛ لأنها تمدنا بمزيج من الدوافع الداخلية والخارجية. ومما لا شك فيه، أن الناس تعمل من أجل الحصول على المال أو السلع أو لأجل سداد بعض الأمور المالية– دافع خارجي– على الرغم من أن هذا الدافع قد يأخذ شكل الاتصالات الاجتماعية. ومع ذلك، نجد أن العمل قد يكون مرضيًا في حد ذاته، وأن بعض الناس تستقر في وظائفها التي تستمتع بها، ويكون المرتب الذي يحصلون عليه تقريبًا بمثابة شيء إضافي على الرضا الداخلي الذي يستمدونه من العمل. وأكبر مثال على هذا في عصرنا الحالي يأتي من الأعداد الضخمة من الناس الذين يعملون في الأعمال التطوعية؛ ومساعدة الآخرين تعد مزيجا يدعو للدهشة من الدوافع الداخلية والخارجية.

ومن الناحية الأخرى، يبدو أن اللعب يتم إثارته من الدافعية الداخلية بصورة مطلقة، ويمكننا أن نرى الكثير من الحيوانات الصغيرة (ليس الإنسان فقط) يلعب ويقوم بذلك ليس لشيء أكثر من السعادة التي يجلبها هذا اللعب لها. نعم، فاللعب يساعد في تنمية المهارات واكتشاف الكثير من الأشياء، لكنه يبدو أنه يحدث من أجل أن يحدث فقط أو لذاته.

وبالنسبة للبشر، نجد أن اللعب لا يتوقف بنهاية مرحلة الطفولة، فاللعب يمثل جانبا مهما لوجود الراشدين، والذي يمارس في الغالب أو ينتظم بصورة مؤسسية، فهناك الفن والموسيقى، وهناك الرياضة والتسلية، وهناك الإجازات الممتدة وصناعة السياحة. ومن المؤكد، أن جميع الأنشطة المتنوعة التي تشكل لعب الإنسان الراشد تصبح عملاً عند بعض الناس، مثل الذين يرعون الأحداث الرياضية من أصحاب المهن المحترفين والفنانين. لكنه يظل بالنسبة لمعظم الناس هواية (مبنية على اللعب). والسؤال الذي نتوق إليه هنا هو ما إذا كان لاعب التنس المحترف أو الفنان أو لاعب الجولف أو عازف الموسيقى يلعب أم يعمل، وهل أنه ينساق وراء الدافع الداخلي أم الخارجي. والإجابة هي أنه من المحتمل أن يتأثر بمزيج من الدافعين.

ومعظم الناس يعمل لأجل كسب العيش، وجزء من هذه المعيشة يمكن أن يكون فرصة للعب. أي إن الأشخاص يعملون لأجل مكافآت خارجية واضحة كل الوضوح، والنتيجة الجزئية التي تنتج من هذا هي إتاحة فرصة للقيام بشيء ما يحقق لهم مكافأة داخلية. ومن المؤكد، أنه ليس واحدا منهما أو الآخر، لكن مسألة التوازن ما بين ما يمليه عليه الداخل وما يمليه عليه الخارج بالنسبة للأنشطة العديدة المتنوعة. والشيء المثالي هو عندما يتزامن العمل واللعب مع بعضهما، ويقومان بذلك في شكل تحقيق فرص كثيرة للتحدي الأفضل والمرور بخبرة التدفق.

الكل بعيد عنك وكل ما فعلته هو قضاء إجازة أسبوعية طويلة ممطرة بمفردك. لا جديد قد حدث، ولقد تم إلغاء جميع الأحداث الرياضية، ولم تتمكن من العثور على فيديو لم تشاهده من قبل، أو كتابًا لم تقرأه سابقًا. وبدا التلفاز كما لو كان لا يذيع شيئا ونشرة الأخبار محبطة، وكل شخص حاولت الاتصال به وجدته خارج المنزل (ولا شك في أنه يقضي وقتًا ممتعًا). وأنت تحس بحالة من الجنون، وفي حاجة ماسة للتواصل مع البشر؛ لذلك تجد نفسك تخرج وتقضي بعض الوقت في التجول حول الأسواق، لكي تجد ببساطة من يكلمك، وتسمع منه "أتمنى لك قضاء يوم ممتع" على الرغم من أن ذلك يكون مثارًا للسخرية في مثل هذه الظروف.

إن الكثير من دوافعنا أو حاجاتنا اجتماعية المنشأ، فنحن اجتماعيون بطبيعتنا، على الرغم من أنه، كما هو الحال في جميع الأشياء، هناك فروق فردية كبيرة في مدى ما نحتاجه من تفاعل، لكن المسألة ليست فقط الحاجة للتواصل والتفاعل الاجتماعي، لكن هذا التواصل من الممكن أن يتخذ أشكالاً عديدة، وربما يفي بالكثير من الحاجات المختلفة، ولقد تمت دراسة بعض هذه الحاجات الاجتماعية بالتفصيل؛ لأنها تبدو ذات أهمية أكثر بشكل عام عن غيرها. وهناك ثلاثة منها تتمثل في الإنجاز، والانتماء للجماعة، والسلطة.

ولقد تم تقييم الدافعية للإنجاز منذ فترة طويلة من خلال ما كان يسمى باختبارات تفهم الموضوع، ولقد اتخذت هذه الاختبارات شكل سلسلة

من الصور البسيطة التي تصور أشخاصًا منشغلين في شيء أو آخر. ويطلب من المبحوثين أن يبتدعوا قصصًا عن هذه الصور، ويتم بعدها تقييم محتوى القصص بالنسبة للأفكار المرتبطة بالإنجاز. ومن المؤكد، أن وجود دافعية للإنجاز يسعى الشخص لتحقيقها لا يعني بالضرورة تحقيق نجاح باهر في الحياة.

ومن المحتمل أن تكمن أهمية الدافعية للإنجاز هنا في ما إذا كان الشخص يرغب في إثبات شيء معين لنفسه أو يثبت شيئا ما لشخص آخر. وبمعنى آخر، هل هذا للاعتراف بعمله الرائع، أم لا؟ وفي كلتا الحالتين نجد أن القدرة الفعلية في حد ذاتها ليست لها صلة بالموضوع؛ وتعتمد النتيجة كذلك على طبيعة المهمة نفسها، هذا مع مراعاة أن الأفراد يختلفون اختلافا كبيرا سواء فيما يتعلق بدافعيتهم للإنجاز على أمل النجاح إذا قاموا بذلك، أو الخوف من الفشل إذا لم يقوموا بذلك.

ومن الواضح أن الانتماء للجماعة يبدو دافعا بشريا رئيسيا، فمعظم الناس اجتماعيون، ويبدو عليهم حاجتهم للتواصل والتفاعل مع الآخرين. وكما هو الحال في سلوكيات البشر الأخرى، هناك الكثير من الفروق والتباينات الهائلة في قوة دافع السعي للتواصل مع الآخرين. ويرتبط الانتماء بالتعلق (انظر الفصلين السادس والرابع عشر) الذي يعد عاملا أساسيا لتنمية الجوانب الاجتماعية والانفعالية الخاصة بنا. فالصداقة ورفقة الآخرين تمنحنا شعورا بالأمان الاجتماعي والبحث عن المودة في العلاقات الاجتماعية.

ومن المؤكد أن هناك علاقة بين القلق والانتماء، فنحن نميل للبحث عن صحبة الآخرين عندما نشعر بالعزلة والخوف، والشيء المهم هنا، هو أنه إذا ما كنا متوجسين من موقف نتعرض له، ونشعر بالخوف من مترتباته، وكنا في هذا الموقف مع أشخاص غرباء لا نعرفهم، لا يلبس أن يصبح هؤلاء الأشخاص الغرباء أصدقاء على الأقل في الوقت الحالي. فكر في السرعة التي تتم بها المحادثات عندما يكون المصعد محتجزًا بين الطوابق، أو عندما يكون القطار بين محطة وأخرى. وأيضًا، من المحتمل أن الناس الذين لديهم بعض السمات الجسمية المختلفة إلى حد الغرابة سيكونون أيضًا أكثر سرعة في عمل التواصل الاجتماعي عن هؤلاء الذين لا يملكون ذلك؛ على سبيل المثال شخص بالغ الطول أو قصير جدا.

وهناك مثال أخير على الدافع الاجتماعي، يتمثل في أننا جميعا نختلف في حبنا للسلطة، ويرتبط هذا برغبتنا في السيطرة، و/أو أن يعترف بنا الآخرون كأشخاص حققوا مستويات أعلى أو سمعة جيدة، ونجد أن الأشخاص الذين لديهم حاجة كبرى للسلطة لديهم ضغط دم مرتفع ومستويات مرتفعة من كاتيكولامين، مما يعني أنهم جدليون بشكل نسبي، ويميلون للغضب ولعب الكثير من الرياضة ولديهم اضطرابات في النوم. ومن المؤكد أنه كما أن هناك تفاوتًا ضخمًا في الحاجة للسلطة، هناك كذلك تفاوت ضخم شبيه في كيفية استخدام الأشخاص لأي نوع من السلطة ربما يكون لديهم. وفي أحد الطرفين تكون الأهداف الاجتماعية، وفي الطرف الأخر تكون الطموحات الشخصية الأخرى واتساع نطاقها، وهو ما يمكن أن ينتج عنه أساليب مختلفة جدا للقيادة.

على قدر العلاقة القائمة بين الدافعية وما نقوم به اجتماعيا، تتصل الدافعية أيضا بالتفكير، وهذه العلاقات تكون معقدة، لكن يستحق إحداها بوجه خاص عناء الوصف، وذلك لأنها تشكل الجزء الشائع من الحياة اليومية، ويحدث التنافر المعرفي عندما نتبنى اعتقادين لا يتفقان مع بعضهما البعض، وينتج عن هذا بداخلنا حافز قوي للقيام بشيء ما حيال ذلك، فنجد أن أفكارنا هي التي توجه دافعيتنا.

ومثل ذلك أن أكون بالخارج مع الأصدقاء أشرب الخمر، وهو ما يؤثر عليّ، وفي هذا الوقت تكون سيارتي معي وأريد العودة للمنزل دون أن يحدث ما يعكر عليّ صفوي، لكنني أعلم أن قيادتي للسيارة لن تكون على ما يرام، ومن المحتمل أن ينتج عنها حادثة، فهذا هو التنافر المعرفي، والذي يعد حالة تدفعني للقيام بشيء حياله لكي أقلل ببساطة هذه الحالة من التنافر. ما الذي يجب فعله؟ أستقل تاكسي، وأتوقف عن الشرب، وأبدأ في تناول الطعام؛ وأحتسي بعض القهوة، وأدع الوقت يمضي؛ وأخبر نفسي بأنني بالفعل سأكون سائقا ماهرا بعد تناول القليل من الشراب؛ أو أطلق العنان لنفسي في تناول المزيد من الشراب، عسى أن أتناسى جميع العواقب، وتعتبر كل هذه الوسائل حلولاً تعيننا على التخلص من التنافر الذي ينتج من تصارع اثنين من المعارف أو المعتقدات. ومن المؤكد، أن بعضها يكون مقبولاً اجتماعيا أكثر من غيره.

والظروف التي يحتمل أن ينشأ التنافر المعرفي في ظلها بشكل أكبر هي: عندما تعتقد أنك قدمت خيارات مجانية؛ يكون القرار مهما ومن الصعب تغييره؛ فأنت تشعر بأنك مسئول عن أية نتائج؛ وأخيرا، إذا ما بذلت جهدا كبيرا في عمل شيء ما، ستُقيم الأمر بدرجة أكبر. فهذا هو

الأساس الذي تبنى عليه حفلات الافتتاح، إذا ما كان علـــي أن أمـــر بهـــذا الألـــم والعذاب الشاق، فلا بد أن الأمر يستحق هـــذا العنـــاء. ومـــن المؤكـــد أن جميـــع هذه الأفكار والمعتقدات لا تكون بالضرورة شعورية.

هل نحن على علم بما يدفعنا؟

زوجان ينشب بينهما مشاحنة بسيطة؛ ليست بالضبط شـــجارًا، بينما هي أقرب لأن تكون مشادة صغيرة فيما يريانه بأنه معركة بين الجنسين. ويمثل ذلك جانبا ضئيلا من الصعوبة في حياتهما، وهـــو أمر ليس من الشائع حدوثه. وعلى الرغم من أن جين ليست مولعة جدا بوالدتها، فهي تكن لها بعض الاحترام، وتقول بشكل عام إنهـــا "أمـــي بعـــد كل شيء وإن الفرد لا يكون له سوى أم واحدة، وإنك لا تود أن تعيش نادما بعد رحيلها. وتكمل حديثها على هذا النحـــو". وجاك يبذل قصارى جهـــده ليتسامـــح مـــع حماته، لكنه في الواقع لا يمكنه تحمل وجودها بالمنزل؛ فهو يراها مصدر إزعاج يتدخل في شئونه. ولقد ظنت جين أن الوقت قد حان لكي تظل معهم بالمنزل.

ويتشاجر جين وجاك بالمساء بسبب هـــذه المـــشكلة، لكنهمـــا يتصالحان في النهاية، ويصلان إلى حل وسط. سيقومان بـــدعوتها، لكن هذا لن يكون إلا في الأسبوع القادم، وسوف يوضحان لهـــا أن عليهما التزامات يجب أن يقوما بها، ومن ثم يمكنها فقـــط أن تظـــل بالمنزل لمدة أسبوع. جين تكتب خطاب الدعوة، وتعطيه لجاك لكـــي يضعه في الصباح بصندوق البريد، ويذهبان إلى فراشـــهما وهمـــا يشعران بالرضا بعد أن التزما بمبدئهما المعتاد. وهو عدم الـــذهاب للفراش، وهما يشعران بالاستياء والضيق لأي سبب من الأسباب.

وحدث بعد ذلك في بداية الأسبوع التالي، أن انتابت الدهشة جين في أنها لم تسمع أي أخبار عن والدتها وتقول لجاك: "من الغريب أننا لم نسمع شيئا عن والدتي". لقد وضعت الخطاب في صندوق البريد، ألم تفعل؟ "نعم، بالتأكيد، لقد وضعته. من المحتمل أن الفرصة لم تواتها للرد". لكن الأمر تسلل إلى عقل جاك، وتساءل: هل وضع الخطاب بالفعل؟ وعندما كان يحاول التفكير في هذا الأمر لم يكن يمكنه تذكر أنه وضعه بصندوق البريد. ينتابه مغص ويذهب في هدوء لتفقد جيب الجاكت الذي كان يرتديه في هذا الوقت. يجد الخطاب، وينهار قليلاً. ويرجع لكي يرى جين وهو قابض على الخطاب، ويتساءل: كيف يمكن أن يبرر لها ما حدث؟

نورمان في الخمسينيات من عمره، هو رجل أعمال ناجح جدا. وهو كثيرًا ما يندفع، ويتشبث بفكره أو يتشدد فيه، لكن شخصيته لها جانب رقيق. فهو يعامل موظفيه معاملة حسنة، بشكل عام وهو زوج وأب متسامح. وعلى الرغم من ذلك، فإنه يحب أن يكون الرئيس، ويرغب في أن يفكر الناس فيه على هذا النحو.

ويجري هو وبعض كبار المديرين مقابلات من أجل عمل تجهيزات عالية المستوى في الشركة. ولقد قضوا الظهيرة في الاطلاع على السجلات الخاصة بالمرشحين الثلاثة الذين تم الإبقاء عليهم بعد استبعاد الباقين من القائمة، وهو ما اتفق عليه الجميع عدا نورمان، ويبدو أن واحدًا منهم هو الفائز بوضوح. وهم يمدحون في مناقبه لنورمان الذي ربما يلمس ذلك بنفسه، إلى حدٍ ما بالنسبة لما يقولونه عنه، لكن مع كل هذا فهو يشعر بعدم

الارتياح حيال المرشح للوظيفة. لا يمكنه أن يفهم لماذا يحدث ذلك، لكنه يستمر في الحديث عن احتمالات أن هذا الشخص ليس مناسبًا للشركة على الإطلاق، ويبدي مخاوفه عما إذا كان الجميع سيتفقون معه كما ينبغي أم لا.

وبدأ أحد الأشخاص الآخرين يصف المؤهلات الجيدة بوضوح للمتقدم للوظيفة وخبرته والرحابة، ثم أخذ يقول: "حسنًا، الشيء الوحيد الذي أعتقد بأنه من المحتمل أن يمنعه من الأداء بشكل جيد هو أنه من ذوي الجنسية المثلية. لكن لا يوجد أحد هنا متبرم من هذا، هل يوجد؟ ويتفق الجميع معه على هذا، ويقترح نورمان أن يؤجلوا الأمر، ويتخذوا قرارًا في اليوم التالي.

وفي طريقه للمنزل، توقف قليلاً عند الإشارة، ونظر بإهمال إلى السيارة التي كانت إلى جانبه، واستقبل ابتسامة ضخمة من شاب صغير كان يقودها. فرد عليه ابتسامته، وواصل القيادة عندما تغيرت الإشارة، وهو يشعر ببعض القلق ولا يعرف السبب في هذا.

لا نعرف دائمًا السبب في قيامنا بمختلف الأشياء، ولقد كان هذا معروفًا في كتابات فرويد (١٩٣٣). وكان من بين مساهمات فرويد الهائلة في المعرفة فكرته في أن الدافعية تكون لا شعورية في أغلب الأوقات. ففي بعض الأحيان نقوم بأشياء، ولا نكون مستعدين لتفسير السبب في ذلك، وفي بعض الأحيان يتساءل الأشخاص الآخرون عن أية تفسيرات يمكن أن نقدمها لهم عن بعض الأفعال التي قاموا بها.

ولفهم الدافعية اللاشعورية، من الضروري فهم بعض الأشياء عن اللاشعور. افترض فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة أنظمة للطاقة– الهو، والأنا، والأنا العليا (انظر الفصل العاشر). ويكمن الجزء اللاشعوري من الشخصية في النظام الذي يتم فيه تخزين الغرائز والاندفاعات الأساسية وهو "الهو"، حيث تكون هناك تساؤلات عن الطريقة المثلى التي يجب علينا أن نتصرف بمقتضاها (الأنا العليا). وفي تلك الأثناء تقوم الأنا بالإبقاء على اتصالنا بالواقع، ومحاولة التوفيق بين اندفاعات الهو ومثالية الأنا الأعلى.

وهناك سؤال أساسي وهو: كيف يتسنى لنا أن نعرف أن هناك لا شعور إذا ما كنا في حالة اللاشعور بالفعل؟ المؤشرات الرئيسية التي تدل على اللاشعور هي جميعها غير مباشرة وليست مقاييس مباشرة، كما هو من المتوقع. فهي تحدث خلال: تحليلات التداعي الطليق؛ (قل أي شيء يخطر على بالك بتلقائية ودون رقابة لما تتلفظ به من قول)؛ وتحليل الأحلام، والاختبارات الإسقاطية (مثيرات غامضة يسقط عليها الشخص تفسيره وتأويله الخاص بالموضوع)؛ وزلات اللسان (زلات فرويدية)، والحوادث (اعتقد فرويد في عدم وجود أي منها)، والدعابة والتنويم المغنطيسي. ويبدو أن ذلك يمثل خليطاً غير مألوف، لكن سيتضح معنى ذلك أكثر عندما يتم عرض الآليات الدفاعية، وذلك على النحو التالي.

الآليات الدفاعية

هناك تعريف واحد للآليات الدفاعية، وهو أنها استجابات متعلمة للمواقف الضاغطة، ليست مبنية على تقييم واقعي للظروف. ويؤدي

الضغط والارتياب إلى القلق، والطريقة المباشرة للتعامل مع هذا هي أن تحاول مواجهة مصدر القلق أو تقوم بإيجاد بعض الحلول للمشكلة، وإذا لم تتمكن من ذلك، فستلجأ للانخراط في بعض التنظيمات الانفعالية (انظر الفصل السابع عشر). على الرغم من أن تحقيق هذا الأمر يكون صعبًا للغاية في بعض الأحيان، وبخاصة إذا ما نشأ هذا الموقف في مقتبل العمر، فنقوم ببناء حواجز أو حصون دفاع ضد القلق، ونحن بهذا نعالج الأعراض بدلا من أن نعالج الأسباب. ومثل هذه الدفاعات تعد حلولاً قصيرة المدى تساعدنا على التكيف؛ لأنها تطرح الألم جانبًا، ولكنها لا تقدم حلولاً على المدى البعيد.

وتميل الآليات الدفاعية إلى أن تتم في أشكال مجملة عن أن تتم بصورة منفصلة، لكن يمكن تصنيفها في عدد من الأنماط الرئيسية ذكرها فرويد في الأساس. وهذه التصنيفات تعتمد كذلك، إما على درجة ضررها المحتمل على الفرد وإما، كما سنرى فيما بعد، على درجة تقبلها اجتماعيًّا. وكما تم وصف الآليات الدفاعية فيما يلي، سيكون من المجدي عرض أمثلة لكل واحدة منها، والتي ربما تكون لاحظتها في نفسك أو في أشخاص آخرين. وسترى جميع هذه الآليات في وقت من الأوقات.

١- **التعويض:** يعد آلية دفاع شائعة جدا، وتميل إلى أن تكون مُتقبَّلة اجتماعيا في ضوء أنها طريقة للتعويض عن بعض الأضرار التي تحدث في الحياة. وعلى سبيل المثال، من الممكن أن يستعيض التلميذ بالمدرسة عن مهاراته السيئة في الرياضة بإنماء سرعة البديهة. أما الشخص الذي لا يمكنه العثور على وظيفة تتناسب مع قدراته، فيمكنه أن ينمي بعض الاهتمامات الأخرى التي تساعده في

تحقيق ما يرنو إليه. ومن الواضح، أن هذه الأمثلة دفاعية، لكنها مفيدة فقط بالنسبة للأفراد. ويصبح التعويض أمرًا مثيرًا للمشكلات عندما يزيد عن حده. فالتعويض عن العيوب بالكذب، والخداع أو السرقة، على سبيل المثال، لا يفيد أحدًا على الإطلاق. والتعويض عن العجز البدني بإنماء لسان لاذع يزيد الأمر في النهاية سوءًا.

٢- **التسامي**: نوع شبيه بالتعويض، لكن من المعتقد أنه ينتج عن دافع جنسي محبط؛ لذا، نجد أن الشخص الذي لا يمكنه الحصول على الإشباع الجنسي لسبب من الأسباب من الممكن أن يوظف طاقته الكامنة في نشاط عقلاني إبداعي مثل الكتابة. ومرة أخرى، لعل هذا يكون أمرا تكيفيا- إلى حد كبير جدا -ومقبول من الناحية الاجتماعية، لكنه دفاع ضد القلق الذي ينمو بسبب الإحباط الجنسي، ومن ثم فهو لا يقدم شيئا في حل المشكلة.

٣- **التبرير**: شيء يشترك فيه الكثيرون منا في بعض الأوقات، فنحن نفسر الأشياء، بطريقة تبدو بها بعض العقلانية، لكن دون أن نضع باعتبارنا الدوافع القابعة بداخلنا، سأتناول كل هذه الكمية من الطعام؛ فكون الإنسان وزنه زائدًا لا يضر أحدًا في شيء على الإطلاق. ومن المحتمل أن أستمر في التدخين؛ فأحيانًا ما تضطر له بشكل أو بآخر. سأستقل السيارة اليوم؛ ومن المحتمل أن تمطر. وفي مثل هذه الحالات تكون الدوافع "الحقيقية" متعلقة بحقيقية، أنني بالفعل أحب هذا الطعم حتى لو لم أكن جائعًا؛ وأنني مدمن تدخين وأحتاج للسيجارة التالية؛ وأنا أشعر اليوم بنوع من الكسل، ولكي نعترف

بهذه الدوافع الكامنة معناه أن نسمح بوجود القلق، ويعد التبرير بمثابة حماية من هذا القلق.

٤- **التوحد:** مرة أخرى يعد التوحد شيئا ما نقوم به جميعًا مرارًا وتكرارًا. على سبيل المثال، نحن نتوحد مع الشخصيات الموجودة في الأفلام، وعلى التليفزيون، وفي الكتب، وعلى خشبة المسرح، وهكذا. ونحن أيضا نتوحد مع الأشخاص المهمين بالنسبة لنا، مثل آبائنا والنصحاء المخلصين لنا، ويعد هذا بشكل تام جزءا طبيعيا من نمونا وأسلوب حياتنا. ومع ذلك، يمكن أن يصبح ذلك آلية دفاعية إذا زاد إلى حد التطرف؛ على سبيل المثال، إذا ما حاولت الأم أن تعيش حياتها من خلال ابنتها وتشجع ابنتها، في أن تقوم بأشياء من أجلها (والدتها) عن أن يكون لصالح ابنتها، أو، على سبيل المثال، إذا ما كان في إمكان شاب صغير أن يعيش فقط حياة خالية من القلق عن طريق ارتداء ملابس مثل ملائكة الجحيم.

٥- **الإسقاط:** ويقصد به إسقاط الشخص لأمنياته ورغباته وأفكاره ومعتقداته على الآخرين، والتي تتسبب في الكثير من التوتر عند الاعتراف بها. على سبيل المثال، ربما يكون الميل الكامن للجنسية المثلية موجودا، ولكنه يظهر أمام الآخرين على أنه شيء منبوذ وسلبي. أو، حتى على مستوى أكثر بساطة، من الممكن أن يرى الشخص الذي لديه توتر وحنق شديد جميع من حوله متوترين وقلقين بشدة.

٦- **التمركز حول الذات:** هو المبالغة في أهمية الطريقة الخاصة التي يتبعها الفرد خارج الحد المسموح به أو المناسب، ومن المؤكد أن

معظمنا يقوم بهذا في شكل مصغر من حين لآخر، لكن إذا ما زاد الأمر عن حده ولأجل تقليل التوتر، يصبح آلية دفاعية. من الممكن أن ينظر له على أنه شكل مبالغ فيه من البحث عن الاستحواذ على اهتمام الآخرين ("انظري يا أمي أقود الدراجة وأنا مطلق اليدين"). وكذلك، يكون له، بالطبع، تأثير عكسي عما هو مقصود؛ لأنه يضع الناس في مواقف محرجة.

٧- **النكوص:** هو العودة للوراء في شكل سلوك يكون أكثر ملاءمة لمرحلة مبكرة من الارتقاء، ربما ترجع إلى مرحلة الطفولة، فمن الممكن للشخص أن يذهب للفراش بدلاً من أن يواجه العالم، أو ينهار في البكاء عن أن يقبل بشيء ما. وما يثير الفضول أن الارتداد ربما يكون أيضا أقل تقدما أو أكثر تقدما من الشكل الأولي للدافع. على سبيل المثال، من الممكن أن تلجأ المرأة إلى تناول كمية من الطعام أكثر من اللازم بدلاً من أن تواجه مشكلاتها الاجتماعية، أو من الممكن أن يبدأ الرجل في شرب الكحوليات بشكل منتظم لكي يغطي ما يحدث بالمنزل من قلق وتوتر.

٨- **التفكك:** كما يتضح من الاسم، هو تمزق مختلف جوانب حياة الشخص، فإذا ما حدث للشخص نفسه صراع بين نوعين من السلوك أو الدوافع، فسينتج عن هذا قلق/ ارتياب شديد. ويسمح لهما التفكك بالوجود في الوقت نفسه. على سبيل المثال، من المحتمل أن يكون الرجل هو أحن زوج وأب، لكنه يعتقد في أن الطريقة الوحيدة التي تجدي في العمل هي القسوة. وأن القلق الذي يمكن أن ينتج عن مثل هذا التناقض الواضح ربما يزول من خلال التفكك.

٩- **الكبت**: هو النسيان نتيجة لدافع لا شعوري. ومرة أخرى، يعد هذا شيئا ما نقوم به جميعا إلى حدٍ ما. وعلى الرغم من أنه إذا ما زاد عن حده من الممكن أن يمنع الشخص حتى من إدراك وجود مشكلة يجب أن تُحل، وتكمن المشكلة بأكملها فيما تم كبته. ويعد هذا بوضح سوء تكيف مع الظروف. والشيء الوحيد لنسيان ذلك هو أن ترسل بالبريد خطابًا لدعوة حماتك لكي تزورك، وهناك مثال آخر وهو أن تدفع الرهن عندما يكون هناك تهديد من البنك بحبس الرهن.

١٠- **السلبية**: يكون لها جذور مباشرة في الطفولة، وهي تشير إلى التعارض الذي لا يمكن إصلاحه، فإذا كنت دائمًا أقول: "لا لن أفعل"، فربما يضعك ذلك في وضع رهيب، يصبح من المستحيل معه أن تهرب دون أن تكون هناك خسارة بالغة في المواجهة، وسوف تغير هذه الإمكانية ذاتها القلق وتؤدي إلى سلوكيات أكثر دفاعية، من المحتمل أن تكون سلبية.

١١- **الاستغراق في أحلام اليقظة**: يعد الآلية الدفاعية الأخيرة، والتي نستخدمها جميعًا كل يوم (ما لم يكن كل ساعة)، حينما تكون في أشكالها الأكثر اعتدالاً، وتعد أحلام اليقظة هروبًا من الواقع، فإذا جاوزت حدها وأصبحت اعتيادية، وإذا ما كان الشخص مستغرقًا فقط في العالم الذي صنعته معتقداته عن أن يواجه ما يقلقه في حياته اليومية وما بها من مشكلات، فعندها ستصبح آلية دفاعية.

ومن ثم نجد أن الآليات الدفاعية تشمل التعبير عن الدافعية اللاشعورية، فنحن جميعًا نتعرض لها بينما تكون في أشكالها المعتدلة، ومن السهل رؤية جذورها في الطفولة، لكن إذا ما زادت عن حدها تكون

ردود أفعال دفاعية في المواجهة التي تفضي إلى الارتياب والقلق الذي نجده في الحياة اليومية، فهي تسمح بالفرار من عالم الواقع، حيث تقدم حلولا قصيرة المدى للمشكلات، وعلى المستوى البعيد، عندما تصل إلى حد التطرف يوصف معظمها بأنه ضار ويعبر عن سوء التوافق. ومع ذلك، من الممكن وصف بعض الآليات الدفاعية بأنها أكثر نضجًا من الآليات الأخرى، مثل التسامي وروح الدعابة (يمكن أن يصبح ذلك بسهولة دفاعًا ضد القلق، فضلا عن الآليات الأخرى التي تم وصفها بالفعل). ومثل هذه الدفاعات قد يحركها الدافعية اللاشعورية، لكنها أقل ضررًا على الفرد من بعض الآليات الأخرى مثل التفكك والكبت الذي من المحتمل أن ينشأ لكثير من الأحداث والمواقف. وربما، يجدر بنا أن نذكر، أنه على الرغم من ذلك، فإنه نظرا لأن الآليات الدفاعية قد تحركها الدافعية اللاشعورية، فإنها ليست مسألة اختيارية.

ترتيب الدوافع: كيف تصل لتحقيق ذاتك؟

يجب أن يتضح الآن أن ما يجعل الناس تقوم بعمل مختلف الأشياء، وتستمر في القيام بها، وفي النهاية تتوقف عن القيام بها، يعد موضوعا عريضا يستحق الاهتمام، وتعد القائمة التي تشمل الدوافع البشرية لا نهائية، وبخاصة إذا ما وضعنا في اعتبارنا احتمالات الدافعية اللاشعورية، لهذا، فالسؤال الذي نطرحه هو: هل هناك طريقة لوضع جميع الدوافع في ترتيب متناغم ومترابط منطقيا ومعقول، على الأقل لوصفها، إذا لم يكن هناك سبيل لمحاولة تفسيرها؟

إلى الآن نجد أن أكثر الطرق أهمية وتأثيرًا في تنظيم الحياة الدافعية هي تلك التي وضعها أبراهام ماسلو (١٩٥٤، ١٩٧١). فقد أشارت وجهة

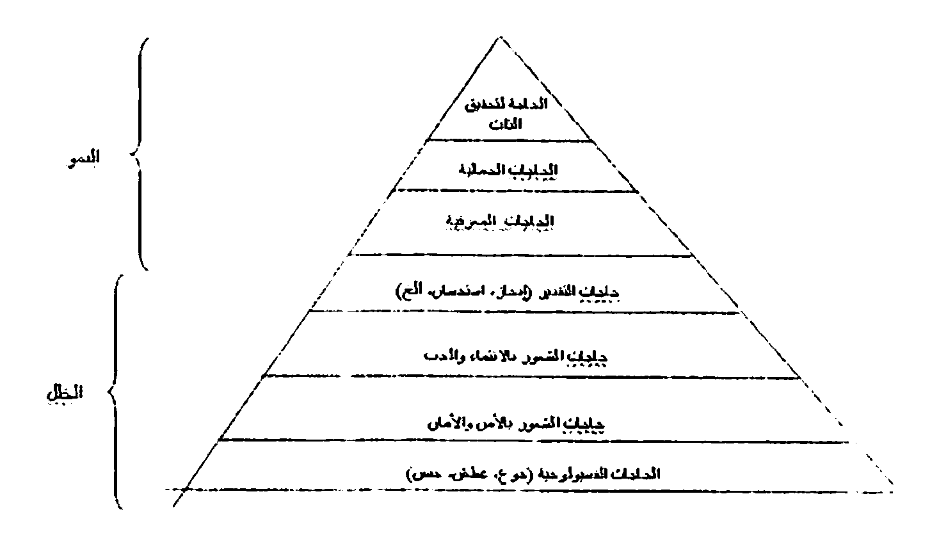
نظره الخاصة بالترتيب الهرمي للدوافع التفكير لتوظيفها في الكثير من المجالات النفسية، بما في ذلك المجال التطبيقي الخاص بعلم النفس التنظيمي/ الصناعي، وكان لها تأثير فيما يتعلق بتطبيقات علم النفس في التعليم، على سبيل المثال.

ويعني القول بأن الدوافع تنتظم في تسلسل هرمي أن الحاجات/ الحافز/ الدوافع التي توجد في المستويات الدنيا يجب أن يتم إشباعها قبل التطرق إلى تلك التي توجد في مستويات أعلى، والتي تتضح في (الشكل ٥-١). على سبيل المثال، إذا ما كنا نشعر بالجوع فلن يشغلنا كثيرًا مسألة تقدير الذات. وإذا ما لم يكن لدينا سقف يحمي رؤوسنا، فلن نهتم كثيرًا بما إذا كان الجميع يحبوننا أم لا.

من الواضح أن الحاجات الأساسية هي الفسيولوجية (كما تناولنا ذلك في الفصل السابق)، ثم تأتي بعدها الحاجات القائمة على الأمن والأمان، ثم الحب والشعور بالانتماء، ويتبعها تقدير الذات. وبعد إشباع الحاجات المعرفية والجمالية، يكون المستوى الأخير هو الحاجة لتحقيق الذات. وفي نهاية قاعدة الترتيب الهرمي، تعتمد الدافعية الأساسية على النقص (المتمثل فيما هو ضروري من أجل البقاء). وكلما تصاعد النظام الهرمي يكون هناك اعتماد زائد على النمو النفسي أكثر من مجرد التعامل فقط مع النقائص في الحاجات الجسمية.

ويضع هذا التسلسل الهرمي الصحة النفسية في الاعتبار. وعلى الرغم من أن النقص في الحاجات الفسيولوجية (بالنسبة لبعض الأشخاص في بعض أجزاء العالم، يظل لها الهيمنة العليا)، لا يكون الشخص ذا صحة نفسية جيدة حتى يتم إشباع بعض حاجات النمو. وببساطة من النادر أن يحدث هذا دون أن يتم سد النقائص أولاً. وهناك استثناءات، على الرغم

من ذلك، فهنا يخطر على بالنا صورة الفنان التشكيلي أو الكاتب الذي يستمر في عمله على الرغم من أنه مفلس. وهناك أيضا المولع بالجمال والتذوق الذي يناضل في ظل الحياة الوحشية بينما يتأمل في الجمال، أو الراهب الذي يمكن أن يعيش محرومًا من حاجات جسمية كثيرة من أجل خدمة الآخرين.



شكل (٥-١): مدرج الحاجات الهرمي لماسلو الذي يجب فيه أن يتم إشباع الحاجات التي بأسفل النظام الهرمي قبل الحاجات التي بأعلاه.

وأكثر شيء يهيمن على نظام الدوافع الهرمي لماسلو هو فكرة تحقيق الذات. ويتعلق هذا بتحقيق أو إدراك القدرات الكامنة بالذات. وهذا لا يعني معدل إنجاز مرتفع، وسلطة، ونجاح أو مكانة. الأمر بسيط ولكنه

أكثر تعقيدًا من هذا. فهو يتعلق بقدرتنا على تحقيق ما يوجد بداخلنا من طاقة كامنة، سواء أكانت العزف على آلة موسيقية، أم سباق عدو (ماراسون أو ميلاً)، أو كتابة جملة حسنة التركيب، أو حتى القيام بغسيل الأطباق بأحسن شكل ممكن.

تخيل امرأة في الثلاثينيات من عمرها، متزوجة ولها طفلان. إنه يوم الأحد من أيام الإجازات الصيفية. زوجها يلعب في الحديقة مع الأطفال وهي تستمع إلى ضحكاتهم. وتجلس، لتستريح وهي تحتسي فنجانًا من القهوة، تتطلع في هدوء إلى ما تبقى من اليوم. وفجأة يبدو الأمر كما لو كان كل شيء يسير على ما يرام بالعالم، وبدا كما لو كان كل شيء أمامها في منتهى الوضوح. وتاهت في الوقت الحاضر، بحيث لا يمكنها أن تشعر بأفضل من ذلك.

أو فكر في فتى في السابعة عشرة من عمره يقود سيارته الأولى. فلقد اقتصد وادخر من أجلها وأكمل له والداه باقي ثمنها لكي يتمكن من شرائها. إنها قديمة لكن شكلها أملس جذاب، وهو فخور بها للغاية. وهو على وشك أن يستقلها ليريها لصديقته ويأخذها في جولة بها. وقام على حين فجأة بالإسراع بالسيارة على ناقل الحركة الثالث لكي يتخذ ركنًا جانبيا، ولقد استطاع القيام بذلك بخفة دون أي ارتباك ملحوظ. وهو يتنهد بشدة من الشعور بالرضا.

أو صورة معلمة تقف أمام فصلها. الأطفال يصعب التعامل معهم والموضوع الذي تحاول أن تجعله شائقا بالنسبة لهم صعب أيضًا. ثم تأتي اللحظة التي ترى فيها كيف يمكن تحقيق ذلك، وكيف يمكنها أن تجذب انتباههم وتستثير اهتمامهم. سألت أحدهم سؤالاً، وأجابها كما تريد، وسألت

آخر وبدأت تشعر بأن الجو في الفصل المدرسي بدأ يتغير. وبعد أن انتهى الدرس في حوالي ٢٠ دقيقة اندهش كل فرد من رنين الجرس، وبينما ينصرف الأطفال، تستلقي للوراء وهي تشعر بالرضا عن وظيفتها التي تعلم بأنها أتمتها على أكمل وجه.

فهذه الأوصاف جميعا هي ما أطلق عليه ماسلو ذروة الخبرات، وهي اللحظات التي يبدو فيها كل شيء على النحو الذي يجب أن يكون عليه بصورة مثالية. ومثل هذه اللحظات تميز الأشخاص الذين حققوا ذواتهم أو في طريقهم لتحقيق الذات.

ويعتمد تحقيق الذات على عدد مما يسمى ما وراء الحاجات، وهي الحاجات التي تحدث في ترتيب أعلى من معظم الحاجات، ومن المفترض أن توجد في البشر فقط. وتشمل: الصدق، والطيبة، والصلاح، والجمال، والإتمام، والتفوق، والحيوية، والتفرد، والكمال، والاكتمال، والعدالة، والنظام، والبساطة، والشمول، واستمرار العزيمة، والمرح، والاكتفاء الذاتي، والمعنى. والفكرة هي أنه كلما تم إشباع حاجاتنا الأقل، فسنحاول أن نحقق هذه الحاجات وأية حاجات شبيهة بها في طريقنا لكي نستطيع تحقيق ذواتنا.

إن فكرة ماسلو عن تحقيق الذات أخاذة للغاية، وتبدو غاية يسعى الناس لتحقيقها، وبخاصة إذا ما كان ذلك يؤدي إلى قمة الاستمتاع بالخبرات. وعلى الرغم من ذلك، أوضح ماسلو، أن هناك فقط القليل من الأفراد الذين لا تتجاوز نسبتهم ١% هم الذين يصلون إلى تحقيق الذات. ويبدو ذلك غير ممكن إذا ما كان يمثل جزءا لا يتجزأ من الدافعية التي

تدعم الصحة النفسية الجيدة. ومن المؤكد أن نسبة كبيرة منا أكثر من ١% تصبح محققة لذاتها، حتى ولو كان ذلك بين الحين والآخر.

وعلى الرغم من فكرته الخاصة بنسبة الـ ١%، فقد قدم ماسلو قائمة تشمل بعض الطرق التي يمكن بها تحقيق الذات. وتأخذ هذه الطرق شكل استراتيجيات يمكن أن يستخدمها الفرد في الحياة. وتتضمن جميع هذه الاستراتيجيات اتخاذ قرار أساسي بشأن ضبط الفرد لسلوكياته. وفيما يلي عرض لأهم هذه الاستراتيجيات:

١. أن تعتبر الحياة مكونة من سلسلة من الاختيارات التي يمكن أن تنقل الشخص في اتجاه النمو.

٢. أن تكون غير مجار أو مساير لما هو سائد في المجتمع.

٣. أن تعمل على تكوين بيئة يزيد فيها احتمال حدوث ذروة الخبرات. ومن الجدير بالذكر هنا أن نقول بأن ذروة الخبرات تبدو مرتبطة "بالتدفق" الذي يحدث عندما تتساوى مهارات الفرد مع متطلبات المهمة. ولو كان الأمر كذلك، فسنجد أن هذه المهام ستساعدنا في تهيئة هذه الظروف.

٤. أن تقلع عن أية دفاعات؛ يفترض أنها تستند على الدافعية اللاشعورية.

٥. أن تكون أميناً، وبخاصةً مع نفسك.

٦. أن تعمل على إيجاد نفسك، والذي من المؤكد أنه يرتبط بأن تكون أميناً.

٧. أن ترج بنفسك في أية خبرة وتطلق لها العنان.

٨. أن تبذل قصارى جهدك في أن تصل إلى شيء تريد الوصول إليه.

وهذه القواعد الثماني يمكن أن تؤدي أيضا إلى تطوير نظرة إبداعية عن الحياة، أو حتى، إلى حدٍ ما، على تطوير المنظور البوذي(*) (انظر الفصل الحادي عشر). وأن الدليل على فكرة تحقيق الذات ليس قويا، لكن المفهوم مقنع بالنسبة لما نشعر به يوميا. وربما تكون بعض الأفكار مثل النمو والصحة النفسية يشوبها بعض الغموض لكن هذا لا يعني أنها مهيمنة على أفكاره. ولقد كانت أفكار ماسلو بمثابة إرهاصات لبعض العلماء التالين له والمعاصرين، والتي أصبحت يطلق عليها في السنوات الأخيرة علم النفس الإيجابي. ويعد هذا موضوعًا إنسانيا يتعلق بجميع نواحي الشخص المبنية على النظرة لما يحتمل أن يحدث ويتحقق في الحياة.

(*) هذه وجهة نظر أبراهام ماسلو، والتي يشير إليها المؤلف في هذا السياق (المترجم).

ملخص الفصل

- تعتمد أكثر أشكال الدافعية المتقدمة على الفضول والبحث عن الإثارة. لقد تأصل فينا الفضول والبحث عن المعنى في العالم. فنحن نختلف في الكيفية التي نقوم بسلوكنا في ضوئها، ونبحث بها عن الإثارة (وخوض المخاطر) وكيف يمكن أن نتغلب عن الملل.
- يحدث التدفق عندما تتوازن تحديات الموقف أو المهمة بشكل تام مع قدراتنا على القيام بذلك. ويحدث هذا عندما يكون التحدي أمثل ونفقد النتائج في تلك اللحظة.
- إن معظم المخلوقات تلعب والبشر يلعبون بدرجة كبيرة. وتكون الدافعية الموجودة في حالة اللعب موجودة فينا أو ناتجة من العوامل الداخلية، كما لو كان النشاط يتم القيام به فقط من أجله في حد ذاته. وتكون دافعية العمل خارجية، على الرغم من أن الأمر المثالي يحدث عندما يكسب أحد الأشخاص مالاً للقيام بشيء يستمتع به كما لو كان لعبا، أي أن يتم استثارة دافعيته الداخلية.
- نحن جميعًا نشترك، إلى حدٍ ما، في خليط من الدوافع الاجتماعية الأكثر اتساعًا مثل النجاح، والصداقة أو السيطرة (أو المكانة).
- يحدث التنافر المعرفي عندما نتبنى معتقدات متعارضة عن أنفسنا. وينتج عن هذا قوة شديدة قادرة على التغير ببساطة لتخفض التوتر الناتج عن التنافر.
- أغلب أشكال حياتنا الدافعية تكون لا شعورية؛ فنحن لا نعرف دائمًا ما السبب فيما نقوم به من فعل. ولقد تم استخدام فكرة الدافعية اللاشعورية

لبيان سبب تطور الآليات الدفاعية التي تعلمناها في مقتبل حياتنا لتحمينا من الخوف والقلق. وهي تعمل فقط على تقديم حلول وقتية غير كاملة للمشكلات حتى ولو كانت تدوم لفترة طويلة.

تعد نظرية نظام الدوافع الهرمي التي قدمها ماسلو أكثر النظريات التي أثرت في مجال الدافعية وأحاطت بهذه الظاهرة بصورة شاملة، والتي تقوم بشكل جزئي على النقائص وبشكل جزئي على النمو النفسي. ويعتلي قمة النظام الهرمي تحقيق الذات، والتي ترتقي في ظل الكثير مما وراء الحاجات وتتسم بذروة الخبرات، والحالات التي تعد شبيهة إلى حد ما بالتدفق.

أسئلة واحتمالات

- قم بعمل قائمة بأية أنشطة تجدها شائقة للغاية، وواحدة أخرى بالأنشطة التي تجدها غاية في الملل. هل هناك فروق بين ما يقف خلفها من دافعية داخلية وخارجية؟
- كيف يمكنك تطوير أنشطتك اليومية في المنزل أو العمل لكي تزيد احتمال مرورك بخبرة التدفق؟ هل ستركز على تغيير الأنشطة التي تقوم بها أو على تغيير مهاراتك الشخصية؟
- ما حاجاتك أو دوافعك الاجتماعية الرئيسية؟ هل هي نفس ما لدى أصدقائك وعائلتك؟ هل تختلف حاجاتك الاجتماعية في المنزل وفي العمل؟
- فكر في أشخاص ممن تعرف أنهم يعملون باجتهاد. لماذا يؤدون عملهم بهذه الطريقة؟ ماذا عن الأشخاص الذين تعتقد أنهم كسالى؟ ما السبب في كونهم كسالى؟ ما الكسل؟ ما السبب الذي يجعلك تعمل في بعض الأحيان بجد وفي بعض الأحيان بتهاون؟
- قم بتجميع بعض الأمثلة عن التنافر المعرفي الذي تراه من حولك. كيف يمكنهم العمل على خفض هذا التنافر؟
- ما الآليات الدفاعية التي مررت بخبرتها؟ فتش عن أمثلة من الآليات الدفاعية المتنوعة الموجودة في أشخاص تعرفهم.
- بوجه عام، في رأيك ما مدى أهمية الدافعية اللاشعورية؟ كيف يمكن لنا أن نتعرف عليها؟
- فكر في أي شخص تعرفه يمكن وصفه بأنه محقق لذاته. ما الشكل الذي يكون عليه؟ ما الشيء الذي تلحظه فيه والذي يحثك على الاعتقاد بأنه محقق لذاته؟ هل أنت الآن شخص محقق لذاته، أم سبق لك أن كنت هكذا؟

- ما الذي تعتقده في أفكار ماسلو عن كيفية زيادة احتمال أن يصبح الشخص محققًا لذاته؟ هل يمكنك أن تطبقها من الناحية العملية، ما لم تكن قمت بذلك بالفعل؟ هل تعتقد بأن هذا سيجدي؟

- هل وصلت أبدًا إلى ذروة الخبرات؟ إذا ما كان حصل لك هذا، فكر في الظروف التي دفعتك لهذه الخبرات وفكر فيما إذا كان يمكنك القيام بها مرة أخرى أم لا؟

الفصل السادس

الحياة الاجتماعية

إقامة العلاقات والحفاظ عليها

مشاهد من الحياة

تشارلز في عامه الثالث والعشرين من عمره، يميل بطبعه إلى الخجل والتحفظ. يعيش مع زميل له بإحدى الشقق، ولديه وظيفة مستقرة بأحد المكاتب. وتبدو طموحاته للارتقاء الوظيفي واقعية بالنسبة له، وسهلة المنال. وتشارلز لديه عدد من الاهتمامات الخارجية، يبدو أنه يمارس كلا منها على حدة وهي القراءة، والعدو والمشي في الريف عندما يتسع وقت الفراغ. وعلاقته وطيدة بوالديه، ويقوم بزيارتهما بانتظام. وهم مثله، أناس هادئون ومتحفظون ويحترمون أنفسهم. وحتى هذا الحين، لم يحظ تشارلز بعمل علاقة عاطفية بصديقة. فهو يجد مشقة في التحدث مع الجنس اللطيف، وليس لديه الجرأة الضرورية لدعوة فتاة أعجب بها لتشاركه تناول إحدى الوجبات أو أن يذهبا معًا إلى السينما. لم يستغرق طويلا في البحث عن السبب وراء ذلك، فقد أرجع هذا الأمر إلى خجله المتوارث، ويأمل بهدوء أنه سيأتي اليوم الذي تتيح له الظروف إقامة علاقة مع إحدى الفتيات.

إنه يعمل بمبنى شاهق يحتم عليه أن يستخدم المصعد في بداية اليوم الوظيفي ونهايته ليصل إلى الدور السابع عشر. ويكون هذا المصعد مزدحما دائما، ويكون تشارلز صامتا دائما أثناء ركوبه المصعد، مركزا بصره على مؤشر المصعد كلما صعد أو هبط. وأحيانا ما يدور الحديث حوله في المصعد، لكنه لا يستطيع الاندماج مع الآخرين المتحدثين، حتى ولو كان يعرفهم. وبينما يهبط تشارلز بالمصعد بعد يوم مرهق، تتزاحم أفكاره في رأسه حول ما سيقرؤه الليلة، وهل سيذهب للركض أم لا، وفجأة يتوقف المصعد بين الأدوار. إنه مزدحم كعادته، وقد سبب هذا التوقف المفاجئ بعض الهرج والمرج في الحديث، العديد من الأقوال المحبطة والتعليقات الحكيمة البارعة بدأت بالانتشار حوله، وظل تشارلز صامتا.

وبعد دقائق قليلة، لم يعمل المصعد بعد. وقد توالى في اهتزازه القليل مرة أو مرتين، لكن الأنفاس الجماعية التي تنم عن الارتياح سريعا ما تبددت، فلم يبدأ الهبوط بعد. ويشعر تشارلز بتوتر كلما شرع المصعد في الهبوط، ثم التوقف المفاجئ، فلا شك أن به عطلا. وبدأت الأصوات في الارتفاع وكثرت الصيحات. التفت تشارلز ليرى بجانبه فتاة كانت أحيانا تصادفه وهو يستقل المصعد. تبدو قلقة وتحملق في تشارلز قائلة: "هذا مقلق للغاية. آمل أن يعمل في أسرع وقت. أريد أن أعود للمنزل سريعا لأطمئن على والدتي. فهي ليست على خير ما يرام". شعر تشارلز بنبرة الأسى بصوتها ووجد نفسه يقول: "أنا واثق من أنها سوف تكون بخير. أنا واثق أن المصعد سيعمل في أقرب وقت". شعر بالتحرر قليلا، إذ إنه

لم يلحظ أنه تحدث إلى الفتاة بكل تلقائية، أي بعيدا عن خجله المعتاد. وأخذ يفكر في صمت كم هي جذابة، بطريقة أخاذة.

استمر المصعد معطلا عن الهبوط لمدة ٤٠ دقيقة أخرى، وخلال هذا الوقت، تقرب تشارلز إلى الفتاة، وتدريجيا تفتحت أمامهما موضوعات للحوار، ولم يباليا بصيحات الاستهجان والتذمر، والأقوال المضحكة من حولهما. وحينما وصل المصعد للقاع، وجد تشارلز أنه يمر بلحظات عجيبة يتخللها قدر من البهجة واليأس. وبينما هما في طريقهما إلى أبواب المبنى الأمامية، سأل تشارلز الفتاة إذا كانت مولعة بمشاهدة الأفلام، فأجابته: نعم. ودعاها لعلها ترغب فيما بعد في الذهاب معه، والاستمتاع بالمشاهدة معا، فرحبت بدعوته في الحال قائلة: سنقضي وقتا مسليا وممتعا. وأخيرا تعارفا واتفقا على الالتقاء في الليلة التالية. يعود تشارلز إلى بيته شاعرا بابتهاج وفرح لا مثيل لهما.

تخيل طفلة تبلغ من العمر ثلاثة أعوام، تدعى جايل، نشيطة، ذكية ونبيهة وواعية كغيرها من الأطفال أبناء هذا العمر. إنها تقضي معظم الأيام مع أمها، التي قررت أن تلقي بوظيفتها جانبا لعدة سنوات حتى تتفرغ لتربية أبنائها. جايل هي الطفلة الأولى وطفل آخر في طريقه إلى الوصول. جايل تتصرف مثلما يتصرف أبناء عمرها. فهي تلعب بالدمى، وتمرح ببناء أشكال من المكعبات، كما تتمتع بأول فرشاة رسم حصلت عليها وتعلمها القراءة؛ وتبدأ ترسم بالألوان المائية، ويحلو لها استخدام ألوان الشمع، وهي أيضا

تندمج مع أصدقائها. وفي ظل هذه الألعاب تشجعها والدتها ودائما تساعدها وأحيانا تشاركها اللعب.

وحينما تتعقد حولها الأمور، وتفشل في إنجاز شيء ما أو تصاب بمكروه أو يضايقها أطفال آخرون، تكون والدتها إلى جانبها دائما لتمنحها شعورا بالراحة والدفء وتعيد إليها ثقتها بنفسها. وأحيانا توبخها والدتها، لكن هذا يكون من أجل أن تعيد التفكير حول ما اقترفته من خطأ. وحتى عندما تتجاوز جايل بعض توجيهات عائلتها وتبدو "شقية"، تتعامل معها والدتها بالطريقة السابقة نفسها. فهي حازمة ولكنها ليست قاسية؛ وهي تضع حدودا واضحة لجايل، لكنها لا تزال منبع الراحة لها. وكل فرد يصف جايل بأنها طفلة مرحة.

إن صورة والدة جايل العالقة بذهن الطفلة هي شخص حنون وطيب وتنفذ منه رائحة العطر ولا يسلك إلا السلوك الطيب معها. فرغم عدم إدراكها معنى "الشعور بالقرب" من شخص ما، فهي تشعر بالقرب من والدتها. تسعد والدة جايل برفقة ابنتها وتتطلع إلى استقبال مولودها الجديد. إنها تقتنع بقضاء السنوات القليلة القادمة مع أطفالها، ثم تعود لاستئناف عملها فيما بعد، ما دام هذا هو ما تتطلبه الظروف في الوقت الحالي.

الآن تخيل معي نموذج طفلة أخرى تدعى جايل، تبلغ من العمر ثلاثة أعوام كسابقتها، وهي لا تقل ذكاء ونبوغا عن جايل الأولى ولديها والدة أخذت راحة من عملها لبعض الوقت كي تتفرغ لتحمل أعباء الإنجاب. ومع ذلك، فهي لم تكن مهيأة لاستقبال الأطفال

وحملت في جايل بالصدفة. وهناك لحظات تستمتع فيها برفقة طفلتها، لكن هناك أحيان أخرى تشعر بالضيق فيها من وجودها بالمنزل، وبخاصة عندما تفاجأ بزملائها يرتقون في وظائفهم.

وتلعب جايل بالمنزل مع زملائها، مثلما كانت تفعل جايل الأخرى، لكنها لا تندمج معهم وتبقى بمفردها. تقضي والدتها معها فترة قليلة، وبصورة عامة قليلا ما تشجع جايل على ما تقوم به. فهي ببساطة أكثر انشغالا بعالمها الخاص. وعندما تصاب جايل بمكروه أو تتعرض لمشكلة أو تشعر بإحباط، تجد والدتها إلى جانبها في بعض الأحيان، فتخفف عنها، وأحيانا أخرى لا تلقي لها بالا وتأمرها بالابتعاد عنها. وعندما تخالف جايل تعليمات عائلتها، وتقوم بسلوكيات غير مرغوبة، تتسامح معها والدتها في بعض الأحيان، وأحيانا أخرى ينفد صبرها وتقول لها: "كم أنت طفلة سيئة للغاية". هناك بعض الحدود الموضوعة لجايل، أو كلما شاءت والدتها تغيير هذه الحدود، تقوم بذلك دون توقع تلك الحدود.

وتظل صورة جايل عن والدتها أنها شخص يتفانى في محاولة إرضائها لكنها لا تعلم السبيل إلى ذلك وبلوغ ما ترجوه منها. فأحيانا تتآلف معها، وأحيانا لا تستطيع ذلك. وهي لا تعلم كيف تتعايش سلميا معها، ولا تدري ما الذي ستفاجئها والدتها به يوما ما. إنها حذرة جدا عندما تكون برفقة والدتها، وعادة ما تسترق النظر إلى ردود أفعال والدتها ونظراتها عندما تشرع في سلوك ما. فهي ليست لديها أي فكرة عما ينبغي أن تفعله وما لا ينبغي لها، فربما يتصادف معها أن تسلك السلوك اللائق. وأحيانا تكون سعيدة، وأحيانا أخرى تكون تعيسة، وأحيانا تمر بخبرة مشاعر غريبة من

القلق والانزعاج لم تعهدها من قبل، ويؤثر ذلك على شهيتها تباعا، فهي ذات معدة مضطربة. ويصف الجميع جايل بأنها طفلة متقلبة المزاج بعض الشيء.

وبالنسبة لجميع الأفراد بغض النظر عن الانطوائيين منهم، تعتبر العلاقات الاجتماعية هي الجزء المكمل لحياتهم. فالبشر اجتماعيون بفطرتهم؛ فهم حيوانات اجتماعية. وإذا صادفنا شخصا ينأى بنفسه عن الآخرين، فهو يعتبر شاذا لا محالة، على الرغم من أن هناك الكثير فيما يتعلق بما هو طبيعي وما هو شاذ، سنتعرف عليه خلال الفصل السادس عشر. ويبقى السؤال هنا عن كيفية تكوين العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والحفاظ عليها، والتي تعد شيئا معقدا للغاية. وخير ما نبدأ به في هذا الصدد هو فكرة الحب.

الحب

لماذا نحب بعض الأشخاص أكثر من غيرهم؟ لماذا نجد أن بعض الأشخاص جذابون والبعض الآخر لا؟ كيف تقابل شخصا ولا تتقبله وتكرهه في الحال، وآخرين نقابلهم ونجد أن علاقتنا تتوطد بهم سريعا؟ هناك أسباب عديدة لهذه الاستجابات، لكن أوقعها يندرج تحت أربعة موضوعات رئيسية. النقطة المهمة التي يجب أن تلقى اهتمامنا الآن هي أن موضوع حب الأشخاص وكراهيتهم الآخرين (وحتى الحب الرومانسي) لا يستند إلى شيء حسي غامض أو يتعذر فهمه واقعيا.

تعد الجاذبية الجسمية هي المحدد الأول للحب، وقد تكون أكثر المحددات وضوحا. ومع ذلك، ربما لا يُقيم البعض الجاذبية الجسمية بأنها أهم شيء، ويرى أن بعض الجوانب الأخرى للأشخاص مثل دفء المشاعر أو الكرم أو غيرها أكثر

أهمية، لكن يبدو عمليا أن الجاذبية الجسمية هي الأكثر تأثيرا. فبمنتهى البساطة عندما نستعرض نتائج الدراسات التي تناولت سمات الفرد الأكثر تأثيرا على الطرف الآخر في اللقاء الأول واللقاءات التالية نجد أن الجاذبية الجسمية كانت أكثر أهمية من الذكاء، والمهارات الاجتماعية أو الشخصية للفرد عموما.

وبالطبع، فإن السؤال الخاص بتحديد معنى الجاذبية الجسمية ليس دقيقا ومحددًا. فالمحددات الثقافية تقوم فيه بدور كبير جدا، فضلا عن أن الجاذبية إلى شخص ما تختلف من مكان إلى آخر ومن وقت إلى آخر تبعا للفترة التاريخية التي يحدث فيها. ففي المجتمع الغربي، على سبيل المثال، قارن بين المظهر الخارجي المتكامل الذي كان يعتبر مثالا لجاذبية المرأة في الخمسينيات والمظهر البسيط الذي حل محله خلال الفترة الأخيرة من القرن العشرين.

وعلى الرغم من تعريف الجاذبية الجسمية، فمن المهم في اللقاءات التي تحدث بين الأفراد ألا تقل عن حد معين، لأن المكانة الاجتماعية للفرد تتحدد إذا قام/ قامت هو أو هي بمواعدة شخص أكثر جاذبية. ومن جانب آخر، تعتبر الجاذبية الجسمية أقل أهمية عند القيام باختيار شريك دائم في الحياة. في هذه الحالة نجد أن السمات الشخصية المفضلة كالذكاء، والمهارات الاجتماعية، والشخصية تصبح أكثر أهمية وبروزًا. ومن الممتع، على العموم، أن ينتهي بنا الحال إلى اختيار شركائنا الذين يكونون تقريبا متماثلين معنا في الجاذبية الجسدية.

ومرة أخرى، نلحظ في المجتمع الغربي أن هناك فروقا بين الجنسين(*) في الأمور المتعلقة بأهمية الجاذبية الجسمية، فالمظهر الجسمي يكون أقل أهمية عند

(*) يستخدم المؤلف مفهوم الفروق الجندرية في حديثه عن المحددات الثقافية للجاذبية الجسمية. وقد استبدل به المترجم الفروق بين الجنسين. وذلك نظرا لأن مفهوم الجندر ليس شائعا في الثقافة العربية الإسلامية، وربما يثير جدلا نحن في غنى عنه عند هذا المستوى من التناول، والذي كان الهدف منه تقديم بعض المعارف النفسية العلمية البسيطة للقارئ العام (المترجم).

المرأة عنه عند الرجل. وذلك يتناسب مع التطور الثقافي لدور كل جنس من الجنسين. فالمرأة من المفترض أن تكون شابة المظهر وجذابة. ومن المفترض أن يكون الرجال ناضجين. ونزوحا إلى مرحلة المراهقة، يفترض أن تكون الفتيات حسناوات، ومن المفترض أن يرتبط الفتيان بهؤلاء الفتيات. ومن الواضح، أنه أينما وجدت هذه الفروق، تكون نتيجة التعلم الاجتماعي ونمذجة الدور الاجتماعي. فهي ليست موروثة.

ويعتبر الوقوف على أية محددات ثقافية ممكنة للجاذبية الجسمية أقل دلالة، كعامل مباشر للاستثارة الفسيولوجية. وفي ضوء المثال الأول المقتبس من الحياة الواقعية الذي تم عرضه في بداية الفصل، نجد أن الاستثارة الفسيولوجية من أي نوع تجعل الرجال أكثر عرضة للاستجابة الجنسية لجاذبية النساء الحسناوات وأقل استجابة للأقل جمالا. فتعلق المصعد بين الطوابق ربما كان عاملا منشطا للاستثارة الفسيولوجية، مما دفع هذا بالشاب إلى درجة من الجرأة لم يصل إليها من قبل. وهذه الفكرة ترسخت في البداية عندما تناولتها دراسة ميدانية متقدمة تمثلت إجراءاتها في قيام بعض الفتيات الجذابات باستيقاف بعض الشباب لسؤالهم في بعض النقاط المتعلقة باستطلاع للرأي، وقد قصدت الفتيات الشباب الذين يقفون على أحد الكباري الشاهقة المعلقة، أو الموجود منهم على الكباري الثابتة متوسطة الارتفاع. وتبين من نتائج الدراسة أن أكثر الرجال الذين تمت مقابلتهم على الكباري الشاهقة، قاموا بالاتصال بالفتيات يتوددون إليهن لتحديد موعد للقائهن.

وهناك عدة طرق لتفسير ذلك. فربما يعزو المرء خطأ إثارته إلى وجود المرأة معه بصرف النظر عن السبب الحقيقي الذي يؤدي إلى زيادة الاستثارة الفسيولوجية. أو ربما يكون السبب انتقال الإثارة أو حتى تيسير أحد أنواع الاستجابات بأخرى. وأيا كان التفسير، فإن التأثير يجب أخذه في الاعتبار لكل من

الرجال والنساء، سواء لكي يبقوا يقظين لما يمكن أن يحدث لهم أو حتى للاستفادة من هذا التأثير.

ويعد **التقارب** أيضا أحد المحددات المهمة لترسيخ الحب. وأفضل منبئ بأنماط الصداقة هو كيف يعيش الأشخاص ويثقوا الصلة من أجل بعضهم البعض. فنلاحظ أن الصداقات دائما ما تتوطد بين الناس الذين يتجاورون في مسكنهم أو الذين تكون منازلهم في الجهات المتقابلة. وبالطبع، هناك استثناءات، لكن قاعدة التقارب لازالت راسخة.

ويرتبط مصطلح **الألفة** بمصطلح التقارب. فمجرد التعرض المطلق للآخرين والتعامل معهم يزيد من حبنا لهم. وربما، يكون ذلك أحد الأسباب التي تؤكد أهمية التقارب، فكلما اقتربنا جسميا من شخص آخر، وتكررت احتمالات رؤيتنا له ورؤيته لنا يتزايد احتمال حدوث حب متبادل بين الطرفين. والقاعدة التي نستخلصها من ذلك هي أنك إذا رغبت في أن تقيم علاقة وثيقة مع طرف آخر، فإنه يستحق منا أن نمكث بجانبه أو ببساطة نتردد عليه بين حين وآخر. وهذا لا يعني، بالطبع، أن يتم مطاردة هذا الشخص الذي نحبه.

ويعد **التماثل** المحدد الأخير وربما أكثر محددات الحب أهمية. فقد سبق التحدث عن التماثل في الجزء المتعلق بالجاذبية الجسمية، لكن هناك أيضا تماثل في العرق، والدين، والطبقة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، والذكاء، وهكذا. ومن هذا المنطلق، نستطيع تقدير إذا كان الطرف الآخر سوف ينجذب إلينا أم لا. ومن ثم نجد، بوجه عام، أن لدينا شركاء يتماثلون معنا في العديد من الخصائص.

وعندما يصبح الحب رومانسيا من خلال الزواج أو مختلف العلاقات العاطفية، سنجد أن التماثل يكون مفضلاً للنشاطات اليومية التي تصبح أيضا مهمة. وعمليا، نجد أن عامل التماثل له تأثير بالغ؛ لأن المعايير والمواقف الاجتماعية

تؤدي إلى وضع الأشخاص المتماثلين في كيان واحد. وهناك دليل بسيط يثبت أن الأشخاص غير المتماثلين ينجذبون لبعضهم، رغم بعض المحادثات المتوالية التي ارتكزت على ضعف إمكانية هذا الانسجام، لكن هناك نظرية شائقة توضح إمكانية حدوث مثل هذا الأمر، سنقوم بمناقشتها بنهاية هذا الفصل. وعموما، إذا أردت أن ينجذب إليك الناس، تخلي قليلا عن سلوكك المعتاد، فمن الضروري قضاء وقت أطول قدر المستطاع بالقرب من الذين يماثلونك قدر الإمكان في الجاذبية وصفات أخرى كثيرة. وكما سنرى لاحقا، يمكن أن يتطور الحب بعد ذلك إلى علاقات أوثق وأوثق وربما يتوطد بالحب الرومانسي.

أشكال التعلق

إن أي علاقة وطيدة تعتمد على تكوين تعلق بين الطرفين. فنحن نقوم، إلى حد كبير أو قصير، بتكوين العديد من أشكال التعلق خلال حياتنا. وربما يقوم بعض الناس بتكوين هذه التعلقات بسهولة وجدية، بينما يعاني البعض الآخر صعوبة في تكوين التعلق بشكل عام. فبعضنا يقيم تعلقات سطحية، والبعض الآخر يقيم تعلقات مستمرة وعميقة. ويبدو بعضنا متقلبا في تعلقاته، ولا يلتزم تماما بإقامة العلاقات الوثيقة. فلماذا ينبغي أن توجد هذه الفروق؟ ومن أين تنشأ؟

لا يمكننا أن نرجع كل شيء إلى سنوات حياتنا المبكرة، لكن هناك بعض الأشياء التي ترجع بوضوح إلى هذه الفترة منها أنماط التعلق. فقدرتنا على تكوين التعلق بمرور الوقت في حياتنا يعتمد بشكل كبير على نوع الخبرات الخاصة بالتعلق التي خضناها في سنوات حياتنا الأولى. ويعد جون باولبي (١٩٧٣، ١٩٨٠) أحد الأختصاصيين النفسانيين الذين ارتبط اسمهم تلقائيا بأهمية أشكال التعلق المبكرة في حياتنا. فهو أول من لفت انتباهنا إلـــى أهميـــة هذه المناوشات

أو المصادمات الاجتماعية المبكرة، لكن قام غيره من الأخصائيين النفسانيين بعد ذلك بطرح الكثير من الأفكار المتعلقة بهذا الأمر.

وبصورة أساسية، هناك ثلاثة أنماط من التعلق التي تم تحديدها، وستتم مناقشتها لاحقا في الفصل الرابع عشر. وبالطبع ، فإن شفافية خبرات الفرد ورقتها هي أعمق من إمكانية وصفها ببساطة في ثلاث فئات، لكن، ومع ذلك، إلى درجة أكبر أو أقل، فإنها تمثل الإمكانات الوحيدة. إن التعلق إما يكون آمنا وإما غير آمن. وإذا كان التعلق غير آمن، فإنه يتخذ شكل التجنب أو القلق- التناقض. ويتمثل الدمج بين هذين النمطين من التعلق في المثال الثاني من مشاهد الحياة الواقعية والتي عرضناها ببداية الفصل، في كل من الأمن والقلق - التناقض. وبوجه عام، فإن أغلب جزء هو التعلق الأول، بصرف النظر عما يستغرقه، هو التعلق بالأم وربما التعلق بالأب، أو الجدة أو بمرب آخر أو في بعض الحالات يكون بعدة مربين.

إن الرضع الذين يتعلقون بأمهاتهم تعلقًا آمنًا يفرحون كثيرا عندما تعود أمهاتهم إلى الغرفة بعد غيابها عنهم، إنهم يعترضون عندما تغادر الغرفة، ويظلون يبحثون عنها عندما لا تكون موجودة معهم. إنهم يظهرون بوضوح تعلقا راسخا بأمهاتهم. أما الأطفال ذوو التعلق غير الأمن التجنبي، فنادرا ما يتشبثون بأمهاتهم ولا يبالون إذا غادرن الغرفة. فهم لا يهتمون بوجودها ولا يبدو عليهم أدنى تأثير عندما تعود.

إن نوع التعلق غير الآمن أو نمط القلق- التناقض هو خليط من النوعين الآخرين. فهؤلاء الرضع يرتبطون عاطفيا بأمهاتهم، لكنهم لا يسعدهم عودتها بعد غيابها، ويستمرون في البكاء إذا كانوا قلقين. ويبدو على هؤلاء الأطفال أنهم غير منظمين، وسلبيين، وقلقين جدا.

وتظهر هذه الصورة لتلك الأنواع الثلاثة للتعلق بصورة كبيرة من سلسلة من البحوث التي أجريت على مر العقدين الماضيين، تم فيها استخدام ما يعرف "باختبار الموقف الغريب". ويتمثل الإجراء الأساسي في هذه الدراسات في وجود ملاحظين يرصدون استجابات الرضع للمواقف غير المعتادة أو المزعجة قليلا (الغريبة)، وذلك بداخل حجرة توجد فيها الأم أيضا كي تقوم بدورها في تخفيف الضغوط على الطفل. ومن الضروري أن نلحظ أيضا أن الأهمية القصوى للتعلق الأولي ترتكز على مدى حساسية المربي. فإذا كان على قدر من التأثير في الطفل، فسنجد أن التعلق الآمن يتكون، حتى وإن كان لا يوجد في المنزل على مدار الأربع والعشرين ساعة اليومية.

ومتابعة لهذا الوصف المختصر لأساليب التعلق المبكرة، يكون السؤال المهم هو: كيف ترتبط هذه الأساليب للتعلق بتكوين العلاقات مستقبلا في الحياة؟ بصفة خاصة، نجد أن الأطفال الذين حازوا على ارتباط آمن في طفولتهم يتوقع أن يقيموا تباعا علاقات التزام آمنة عند بلوغهم الرشد، سواء كانت هذه العلاقات رومانسية أو تعتمد ببساطة على الحب، والجاذبية أو الصداقة. ومرة أخرى، كما تشير المسميات، فإن الذين مروا بخبرة التعلق التجنبي المبكر غالبا ما يتجنبون إقامة العلاقات الوثيقة عندما يصبحون راشدين، وهؤلاء الذين مروا بخبرة مبكرة لتعلق القلق- التناقض غالبا ما يعانون من صعوبة في تكوين العلاقات الرشيدة، وعندما يقومون بذلك، لا يخلصون لمن ارتبطوا بهم ولا يلتزمون حيالهم.

وستتم مناقشة الحب بتفاصيل أكثر لاحقا في الفصل الرابع عشر، لكن تجدر الإشارة هنا لمجموعة من الأفكار التي تعتمد على النظر إلى حب الراشدين لبعضهم كعملية تعلق أساسية. وتتمثل الفكرة هنا في أن هناك أربعة أنماط ممكنة

الحدوث من التعلق بين الراشدين، وهذا ينبع من احتمال أن أي أحد منا لديه مستوى خاص من الاعتمادية على الأفراد الآخرين، ومستوى خاص من مدى درجة إقدامنا أو تجنبنا للعلاقات الحميمة مع الأشخاص الآخرين. وهذا، بدوره، ربما يعتمد على ما إذا كان تصورنا عن أنفسنا إيجابيا أو سلبيا، وكذلك صورتنا عن الأشخاص الآخرين إذا كـــانت سلبيـــة أو إيجابية.

ويظهر الأسلوب الآمن لتعلق الراشدين لدى الشخص الذي يستمتع بالعلاقات الحميمة مع الآخرين ويبحث عنها، ولكنه ليس من نوعية الأشخاص الذين يعتمدون على غيرهم بسبب نظرتهم الإيجابية لذواتهم. وهناك النمط المعرِض عن التعلق (التجنبي) والنمط المخيف، وكلاهما ينأى بنفسه عن الصداقات الحميمة، على الرغم من أن الشخص الذي يعرض عن الناس لا يزال يعتمد على غيره من أجل الأخذ بآرائهم الشخصية. أما الشخص صاحب التعلـــق المخيف، فيميـــل إلى تجنب العلاقـــات الـــوثيقة أو الحميمة بوصف ذلك التجنب نتيجة لخيبة أمله. إن أغرب أسلوب للتعلق الذي طالما يشغل تفكيرنا يتمثل في خصائص الشخص الذي يعتمد على الآخرين، والذي دائما يسعى إلى تكوين علاقات، ولكن يظل يعاني من التعلق غير الآمن.

والنقطة الأخيرة عن علاقة التعلق المبكر بالتعلق اللاحق أنه لا يتم بناؤها بوصفها قالبا جامدا. ورغم أن أشكال التعلق المبكرة هي المكونة والمؤثرة في التعلقات اللاحقة، فمن الممكن للشخص أن يتعلم كيف يكون تعلقا آمنا لاحقا، بالرغم من معايشته لمختلف مظاهر عدم الأمان المبكرة. وطبقا لذلك، وللأسف، فمن الممكن أن نتعلم أن يصبح تعلقنا غير آمن بسبب خبرة تعلق مسبقة مع أحد الراشدين.

نماذج الدور

هناك تأثيرات أخرى على السؤال الخاص بمن نحبهم ونبغضهم أو مع من نقوم بتكوين علاقات حميمة، بخلاف سؤالنا عن أشكال التعلق المبكرة. وتنبع هذه التأثيرات من ثقافتنا، سواء الثقافة العريضة التي نعايشها (ولنقل مثلا، المجتمع الغربي أو الشرقي) أو الثقافة الفرعية الأكثر ضيقا، والتي نقضي فيها سنوات النشأة الأولى. فلكل من الثقافة العريضة والأخرى الفرعية تقاليدها وأعرافها وقيمها، فلكل منها أبطالها وأنذالها. كما لكل منها قوادها وتابعوها. وخلاصة القول، إن جميع الثقافات لديها من يمثلون نماذج يُقتدى بها في مختلف الأدوار التي ينهض بها الأفراد.

ففي داخل المجتمع البسيط والصارم نسبيا، تبرز النماذج التي يقتدى بها بصورة عريضة من أفراد العائلة المترابطة والأصدقاء. ومع ذلك، ففي المجتمع الأكثر تعقيدا، تأتي النماذج من وسائل الإعلام، ومن الأعمال الأدبية ومن الإعلانات. وبأخذنا الأمثلة الواضحة من العالم الغربي، نجد أن للسينما والتلفاز أثرهما البالغ. فإنه ليس بمحض الصدفة يتم إقناع الأبطال الرياضيين البارزين أو سواهم ممن ترمقهم أنظار العامة أن يكونوا بواجهة إعلانات المنتجات المتنوعة. وهذا يكون لأجل محاولة واضحة لإقناعنا جميعا باقتناء شيء ما؛ لأن فلانا يثق بتلك المنتجات ويقر بجودتها. فإذا قام باستخدام منتج معين كابتن المنتخب الوطني، فلابد إذن أن يكون رائعا. وكابتن المنتخب الوطني، أيا كان نوع الرياضة، يعتبر نموذجا يقتدي به فيما ينهض به من أدوار.

فضلا عن ذلك، لا تعكس الأعمال التليفزيونية ودراما الأفلام ثقافة المجتمع، بل تعمل على تشكيلها. إذن، ومرة أخرى، يمثل لنا أبطال الدراما التليفزيونية نماذج يقتدى بها، في كيفية إبداء وجهة نظرنا وكيفية سلوكنا، وإخبارنا بنوع الشخص الذي من المفترض أن نحرص على توطيد علاقة وثيقة معه أو تعلق به.

فعليك بسؤال شخص ما في المجتمع الغربي خلال السنوات القليلة الأخيرة إذا كان يفضل أن" يمشي بمصاحبة" شخص ذي محيط بطني عضلي، يبدو نموذجا قديما، مثل لوح الغسيل المعروف، أم مع شخص آخر لا يبدو عليه هذا الشكل العضلي. ربما تظل فرص الموافقة على الآخر هي الأرجح. وعليك بسؤال فرد من أفراد مجتمع جزر المحيط الهادي السؤال نفسه فربما تأتي الإجابة مختلفة.

وإجمالا، يعتمد حبنا وكراهيتنا للأشخاص الآخرين على مجموعة من العوامل الجسمية مثل التقارب، والألفة، والتشابه، والجاذبية الجسمية. وأن الطريقة التي تكون بها التعلق الراهن تعتمد بقدر كبير على طبيعة التعلق الذي قمنا بتشكيله في فترات مبكرة من حياتنا. ومع ذلك، فإن أنماط الحب والكراهية والانجذاب العام لمختلف صفات الأفراد وأنماطهم يتم تحديدها أيضا من خلال القيم الثقافية العريضة جدا، والمعتقدات والآراء.

الحب والحميمية وأكثر

تنجم مختلف أشكال تعلقنا الأولية في الحياة من قوة الظروف التي نعايشها. ثم تبدأ أشكال التعلق اللاحقة بالحب الذي يعتمد على الجاذبية التي تعتمد، بدورها، على العديد من العوامل التي سبقت مناقشتها. وأحيانا يتطور الحب بشكل أسـرع، إذ نجد أنفسنا "نتبادل مشاعر الحب الرومانسي" أو "نقع في براثن الحب". وتبدو هذه الحالة مختلفة تماما عن مجرد شعورنا بحب شخص ما. ويقابل هذا المفهوم البغض وهو درجة أشد من المشاعر السلبية. وهناك إلحاح نشط حول الحب الرومانسي (والبغض) والذي يختلف تماما عن الحب (والكره). وغالبا ما يكون هناك أيضا، وبصفة مستمرة، تزايد في الحميمية في نطاق الحب الرومانسي. فما هو الحب الرومانسي ولماذا يبدو مختلفا عن الحب بوجه عام؟

ويشير علماء البيولوجيا الاجتماعية إلى أن الحب الرومانسي ربما يكون أقل بكثير من الكلمة الإنسانية، وهذا يرجع إلى التآلف الزوجي البشري الذي ينطلق

سريعا مخلفا وراءه التآلف الزوجي الخاص بالمملكة الحيوانية كلها. ومن منظور التطور، يترابط الجنس البشري داخل نطاق من العلاقات الجنسية الزوجية المتلاحقة على المدى الطويل، وذلك من أجل التأكد من بقاء أبنائهم حتى بلوغهم سن الإنجاب. إذن تتأهب الأنواع للبقاء.

ولا يزال هذا الجدال الذي يستند إلى نظرية التطور مستمرا فيما يتعلق بهذه القضايا وما يشيرون إليه بالاستراتيجيات التزاوجية التي تختلف من الذكور إلى الإناث. فمن المنظور الذكوري هناك ميزة تطورية لتخصيب أكبر عدد من الإناث من أجل نجاح فرص توريث جيناتهن الوراثية. أما من المنظور الأنثوي، فهناك ميزة تطورية لانتخاب شريك أليف يعزم ويقدر على حماية وتربية أبنائها، ومن ثم زيادة قوة احتمال توارث جيناتها الوراثية. إذن، ومن المنظور السلوكي (والحكمي بعض الشيء)، من المرجح أن يكون الرجال هم أكثر اختلاطا وأقل تمييزا من النساء خلال رحلة بحثهم عن شركاء العلاقة الجنسية. وتقر أيضا هذه الاستراتيجيات أن الرجال يفضلون النساء الأكثر خصوبة (وبالتالي، الأصغر سنا) والنساء يفضلن من الجنس الأخر الأرفع وضعا والأفضل موردا (وبالتالي، الأكبر سنا). وبوجه عام، يبدو أن الأمور تجري- إلى حد ما- على نحو ما أقره هذا المفهوم، على الأقل إلى الحد الذي تهتم به المراجع.

وهذه النتائج تتواتر تماما من المنظور البيولوجي أو التطوري، ولربما تبدأ في تفسير بعض الأمور الملحة للنشاط الجنسي المحض الذي يحدث، لكن ما زال هناك الكثير عن الحب والحميمية إلى حد أبعد من ذلك. ولكي نشرع في تناوله، هناك أنواع متنوعة من الحب، لا تتضمن كلها اللقاءات الجنسية. تأمل الأمثلة التالية.

هناك زوجان شابان قلقان من اليوم الأول لدخول ولدهما المدرسة. كان الطفل هادئا وهما يظنان أنه حساس للغاية. إنه

متعلق بهما، وهما يخشيان أن يشعر بصدمة غير سارة من مطالب المدرسة. إنه يذهب باستعداد كاف كل صباح، لكنه يظل يلتفت بين الحين والآخر محملقا فيهما حال انصرافه، مما يجعلهما يفسران هذه النظرات بوصفها نوعًا من الشوق الكئيب. وقد قررا أن يقوم كلاهما بانتظاره بعد انقضاء اليوم الدراسي. وبعد انتظار موعد خروج الأطفال بقلق شديد، خرج عليهما الطفل وهو يقفز في الهواء ويطوي الأرض تحت قدميه مرحا يسرد لهم أحداث يومه ويضحك فرحا. ويتضح أنه في منتهى السعادة، والأبوان يرمقان بعضهما البعض من فوق رأسه عجبا وهو يواصل ثرثرته المرحة.

هناك حدث آخر لفتى في السابعة عشرة من عمره تقريبا. قد رأى فتاة أحلامه التي تبدو مزيجا من نجمات السينما المفضلات بالنسبة إليه. إنها تكبره بأعوام قليلة وتسكن بمقربة منه، وغالبا ما يستطيع رؤيتها. إنه يظن أنها أروع الكائنات التي رآها ولا يبغي بكل بساطة إلا أن يحملق فيها بين الحين والآخر. فهو يعلم تماما أنه لا يمكنه الوصول إليها، ولكنه لا يهتم بذلك. فهو لا يبتغي منها إشباعا جنسيا لغرائز أثارتها لديه، في الواقع، وإن فكرة الدخول في علاقة حميمة معها تبدو خاطئة تماما لديه. إذ إنه يستطيع التفكير بمن يدنوها سنا.

هنا ربما يقال إن الحب يتخلل كلا الموقفين، لكنهما في الواقع نوعان مختلفان تماما من مفهوم الحب. وبدورهما فهما يختلفان عن نوع الحب الذي ربما يشعر به أحدنا تجاه والديه أو تجاه جدته المسنة، أو شريكه الجديد أو شريكه منذ عشرين عاما. إن الحب في حد ذاته وعن ذاته هو ليس مجرد انفعال، فهو أعقد من

مجرد أن يكون انفعالاً، رغم أن الانفعالات (والقلق أحدها) قد يكون في منتهى التعقيد. وهو بالتأكيد يتضمن الانفعال، أو ربما من الأفضل القول، العديد من الانفعالات. ومهما اتخذ الحب من أشكال، فيبدو أنه يتضمن كلاً من التعلق، والوفاء، والحماية والغذاء، رغم أن الحب الرومانسي يعتبر من العلاقات الخاصة، لأنه يتضمن سلوكا جنسيا، لا يطابق تباعا حب أحدنا لأبويه أو أبنائه أو أحد أقربائه.

لقد ترك الاختصاصيون النفسيون موضوع الحب وحيدا بصورة تامة لسنوات عديدة، على اعتبار أنه مجال قاصر على تناول الروائيين والشعراء والفلاسفة. بمعنى آخر: فقد قاموا بإلقائه مباشرة داخل سلة شديدة الصلابة. وحديثا، شرع بعض الأخصائيين النفسيين في الاهتمام بدراسة الحب، بشكل مستفيض وبصفة ملائمة، وذلك لكونه أحد أهم الجوانب البارزة في حياة الإنسان. عليك أن تهتم بدارسة الحب، سواء من الناحية البحثية أو من منظور نظري، فهو يتلاءم مع حركة الارتقاء التدريجي التي حدثت في علم النفس الأكاديمي لنعتبره أحد موضوعات الاهتمام فيما يطلق عليه البعض علم النفس الإيجابي.

إن أحد أشهر علماء النفس الذين قاموا بدراسة الحب هو ريتشارد ستيرنبرج (١٩٨٦). فقد حاول أن يضم الحب والحب الرومانسي(*) داخل قوسين، وقام

(*) ربما تستخدم في الإنجليزية كلمتان هما (liking) و(love)، وفي سياق النص الحالي تمت ترجمة الكلمة الأولى إلى الحب، والثانية الحب الرومانسي. فالأولى (liking) أكثر اتساعا وتنطبق على العديد من الموضوعات التي ربما يحبها الشخص في ضوء هذه الكلمة، فالشخص يحب صديقه، ويحب والده، ويحب تناول اللحوم المشوية، وشرب القهوة... إلخ. بينما الكلمة الثانية (love) تختص بالحب الرومانسي، والذي يقصد به العلاقة الحميمة بين= =الرجل والمرأة (المترجم). أما في اللغة العربية، فهناك مراتب عديدة للحب، أولها الهوى، ثم العلاقة: وهي الحب اللازم للقلب. ثم الكلف: وهو شدة الحب، ثم العشق: وهو اسم لما

بوضع نموذج من ثلاثة أجزاء أو شكل المثلث. وهذه الأجزاء الثلاثة هي: الحميمية، والشغف، والالتزام بالقرارات. وكل من هذه الأجزاء الثلاثة يمكن أن يتباين كما ونوعا، بالطبع، لكن وجودها العام أو غيابها يؤدي إلى مختلف أنماط الحب الرومانسي الممكنة. وكما سنرى لاحقا، فهذه الأنواع، ربما من الأفضل أن توصف كأنواع من علاقات الحب بدلا من كونها أنواعا للحب. والأنواع الثمانية لعلاقات الحب هي:

١- **اللاحب:** يعتبر هذا النوع أقصى وصف للعلاقة العرضية التي لا تنطوي على الحميمية ولا الشغف ولا الالتزام.

٢- **الحب:** الحب هو ما نمر بخبرته مع بعض الأصدقاء والرفقاء، وينطوي فقط على زيادة الحميمية. ولا مكان هنا للشغف أو الالتزام، رغم أن هناك جدالا حول إمكان وجود الالتزام التام لأحد الأصدقاء لتحقيقه الرفاهية.

٣- **الافتتان:** ينطوي الافتتان على الشغف، ولكن لا توجد حميمية أو التزام. فربما نمر بخبرة هذا الشعور كأطفال أو مراهقين تجاه شخص راشد، ولنقل مثلا، إن التلميذ يفتتن بمعلم بالمدرسة، وربما نفتتن بشخص لا نحتك به مباشرة كنجم لفيلم درامي أو شخصية تلفازية أو حتى زوجة مرحة أو زوج مرح من الأزواج المجاورين.

٤- **الحب الفارغ:** وهذا النوع مثير؛ لأنه لا يتضمن سوى الالتزام بالقرار، مجردا من الحميمية والشغف. ومثله مثل الافتتان، يميل إلى أن يحدث في اتجاه

فضل عن المقدار الذي اسمه الحب. ثم الشغف: وهو إحراق الحب القلب مع لذة يجدها، ثم الشغف: وهو أن يبلغ الحب شغاف القلب. ثم الجوى: وهو الهوى الباطن، ثم التيم: وهو أن يستعبده الحب. ثم التبل: وهو أن يسقمه الهوى، ثم التدليه: وهو ذهاب العقل من الهوى. ثم الهيوم: وهو أن يذهب على وجهه لغلبة الهوى عليه (الثعالبي، ١٩٧٢).

واحد، أي لا تحدث نتيجة له علاقة متبادلة بين طرفين. والعلاقة الناشئة عن الحب الفارغ من الصعب تخيلها.

٥- **الحب الرومانسي:** الحب الرومانسي هو ما يتبادر إلى الذهن عندما نذكر كلمة الحب. وهو ينطوي على الحميمية والشغف دون الالتزام بالقرارات، وهو ما يميز العديد من اللقاءات الرومانسية قصيرة الأمد والتي تحدث بالصدفة، حتى تلك التي لا تستغرق إلا ليلة واحدة. وتتخلل هذه اللقاءات عادة زيادة في الحميمية والشغف، وإلا فلن تحدث.

٦- **الحب السخيف:** ربما يكون هذا النوع مثيرا أيضا ونادرا إلى حد ما لعلاقات الحب. فهو ينطوي على الشغف والالتزام دون الحميمية. وهو يصف نمطا من العلاقة يبرز فيها الجنس ويلتزم الناس فيها لبعضهم البعض إلى حد العلاقة طويلة المدى، لكن الحميمية تكون ضئيلة جدا. والسخافة هي الكلمة الملائمة لوصف هذه العلاقات، إذ من المحتمل أن تبوء بالفشل أحيانا.

٧- **الحب الرفاقي:** وينطوي على الحميمية والالتزام، دون الشغف وربما، يؤدي إلى عدد من الزيجات الناجحة على نحو معقول. ويضمحل الشغف وتبقي الحميمية والالتزام بكل وضوح، ومع ذلك، إذا بدأت العلاقة بهذه الطريقة ستبدو ناقصة وتفتقد أشياء مهمة وهي كذلك بالفعل.

٨- **الحب المكتمل:** وهو الذي يتضمن كل الأركان الثلاثة وهي الحميمية والشغف والالتزام. وهذه هي الكيفية التي يتم في ضوئها عدد من العلاقات طويلة الأمد أو كيفية تطورها في المراحل المبكرة. وبعضها يبقى على هذا النحو.

ورغم أن نموذج ستيرنبيرج مقنع، فهو يعتبر تحديدا نموذجا يصور الحب على أنه نوع أو آخر من العلاقات الاجتماعية. فهو يضع في الاعتبار قدرا ضئيلا

من الاضطراب الانفعالي الذي ربما يحيط بالعلاقة أو يهملها على الإطلاق. وليس من السهل استخدام مصطلح الحب للعلاقات التي تربطنا بين أحدنا وجدته أو ابنه، أو عمه. إن أقرب نمط لهذا النوع من العلاقات ربما يكون الحب الرفاقي، لكن هذا لا يحدد لنا الفروق بين الحب الذي يمر أحدنا بخبرته نحو ابنه وجدته.

وقد بدأ بعض الاختصاصيين النفسيين في السؤال حول ما إذا كان الحب هو الانفعال الأساسي الذي يعايشه بعض الناس في حياتهم اليومية أم لا. عليك أن تسأل الناس عن الانفعالين الرئيسيين الغالبين لديهم، فربما يجيبونك على الفور: الحب والبغض. وبالطبع، فكلاهما لديه جوانبه الانفعالية الراسخة صارخة البروز، لكن علماء النفس يناقشون أن هذه الجوانب تعتبر (وبخاصة الحب) معقدة جدا اجتماعيا، كما أن مدتها تستغرق مدة طويلة تحول دون اعتبارها انفعالات رئيسية. وربما، تتألف من مزيج من عدة انفعالات رئيسية. فالحب في بعض أشكاله (إذا كان تعلقا بسيطا، كمنح العناية أو الغذاء، أو الانجذاب الجنسي) يبدو عاما. ومع ذلك، ما ينقص حتى في هذا النوع من الوصف هو إذا كان أم لم يكن هناك أحد الجوانب الانفعالية الرئيسية للحب التي لا يمكن لأحد أن يخوضها أو يلقاها من خلال سياق انفعالي آخر.

وربما تكمن الإجابة عن هذا النوع من الأسئلة في النظر إلى الفرق بين الحب وحالة "التورط في الحب". فهناك مكون انفعالي واضح لحالة التورط في الحب، ويعتبر هذا أحد جوانب الحب الذي يعنى بالتعلق الرومانسي، والرغبة الشغوفة في البقاء أو الارتباط بشخص آخر، جنسيا وعادة من عدة جوانب. وبعيدا عن الجانب الجنسي، ربما يكون هناك القليل لتمييز هذه الحالة عن غيرها من أنواع التعلق الأخرى ومشاعر الحميمية والقرب التي ربما تكون مشابهة جدا لأي رباط اجتماعي قوي.

الزواج

في المجتمع الغربي، يتماشى الحب مع الزواج، رغم أن هذا ليس من الضروري. ومن المؤكد أنه ربما نتمكن من أن نتبادل مشاعر الحب وحتى الدخول في علاقة مع أحد الأشخاص دون أن نتزوجه، لكن التوقع المشترك هو أن هذه العلاقات تتجه نحو الزواج. ومع ذلك، فإن التوجه الذي يشير إلى أن الحب ليس من الشروط الضرورية للزواج يمكن أن نلمحه في بعض المجتمعات (مثلا، الهند واليابان)، حيث يتم تنظيم الزيجات بشكل يميز مثل هذه المجتمعات، فإذا لاحظ كل من الطرفين ولو شيئا هينا على الآخر قبل انعقاد الزواج لا تجمعهما مناسبة بعدها لإقامة أي نوع من التعلق، ولا على الأقل ذلك النوع الذي يعتمد على التورط الرومانسي. ومع ذلك، في المتوسط، يبقى أمد هذه الزيجات كالتي تنبع من التعلق الرومانسي.

إن السبب الممكن لنقص هذا الفرق بين طول المدة أو نجاح كلا النوعين من الزواج هو أن الشغف يذبل. فمن النادر أن نجد علاقة يبقى فيها الانجذاب الجنسي أو الشغف الجنسي إلى الحد الذي بدأت به. وبالنسبة للنجاح في الزواج (أو أية علاقات طويلة المدى) يجب أن تتناغم مع الشغف الملح وتتطور من منظور المساواة (في الاهتمامات، والقيم، والاتجاهات، والقوة، والحميمية، وهكذا) بين الشخصين طرفي العلاقة. وهذا ربما يطابق الزيجات المرتبة (التي ربما يتطور فيها الشغف بعد فترة قليلة لاحقا) كما هو الحال في الزيجات غربية الأسلوب.

والسؤال المهم في الحياة اليومية هو، ما هي الوصفة المناسبة للزواج الناجح أو العلاقة طويلة المدى؟ إن عددا من الزيجات (حوالي من النصف إلى الثلثين) تبوء بالفشل، وفي بعض الحالات من التي لا تنتهي فعلا، يعيش الطرفان حياة تعيسة. بكل تأكيد، فإن أحد مكونات مفتاح النجاح هو الحب بدلا من الحب

الرومانسي(*). ويصرح أطراف الزيجات الناجحة أن الحب يربط بينهم، وأنهم نعم الأصدقاء أو الرفقاء وغاية في الانسجام. إنهم يثقون في بعضهم البعض وينشد كل منهم النصيحة من الآخر. وربما يتجادلون لكنهم يفعلون ذلك من منطلق حسن النية والحوار البناء. إنهم يتحدثون بصيغة "نحن" و"إننا" ويقدرون استقلالهم بأقصى قيمة للاستقلال، إنه استقلال يجلونه في أنفسهم، ويقيمون له مكانا داخل أنفسهم.

إن أطراف الزواج الناجح يستمعون بصدق إلى بعضهم البعض، بدلا من التفكير في مشاكلهم الخاصة أو فيما سيجيبون به بعد أن ينهي كل منهم حواره. إنهم لا يعودون بأحاديثهم إلى مشكلات الماضي، كما أنهم لا ينظرون لعلاقتهم على أنها حرب بين الأجناس، لا بد أن ينتصر فيها طرف على الآخر. إن كل هذه المعاني التي يحملها السلوك الخاص بالعلاقات بين الأشخاص (التي تقوم على الحب أكثر من الحب الشغفي) يتطلب عملا جديرًا بالاعتبار، عملا غالبا ما تؤديه النساء، رغم أنه ليس قاصرا عليهن، وتبدؤه وتنجزه أكثر من الرجال في ظل علاقتهن، إذا كانت علاقة جنسية غيرية. ففي المجتمع الغربي، تشب الفتيات على أخذ هذه المسؤوليات على عاتقهن ويشب الفتيان على السماح للفتيات بأن يأخذن على عاتقهن ذلك. وبالطبع، هناك استثناءات لكن يبدو أن هذه هي القاعدة الأساسية. وإحدى نتائج هذه القاعدة هي أنه عندما تبدأ العلاقة في زيجة ما في الترنح أو الانهيار، تشطات النساء غضبا مما يدور سلبا بشؤون تلك العلاقة أكثر من الرجال.

(*) ربما يكون التمييز السابق بين الحب والحب الرومانسي واضحا في هذا السياق. على الرغم من أن المؤلف استخدم المفهومين بالتبادل أحيانا مما قد يثير خلطا عند القارئ (المترجم).

إن الفترة الأكثر ضغطا على كثير من الزيجات هي عند قدوم الأطفال. وبالرغم من أنه في عدة مواقع، يوثق الأطفال الرباط بين الزوجين، فإنه ينجم من الفترة السابقة لمجيئهم ضغوط معينة، تتعلق بالعلاقات الشخصية بينهما والجوانب الاقتصادية. ففي المجتمع الغربي الراهن، لا شك أن هذا هو الحال خصوصا عندما يعتاد الزوجان على دخلين، وفجأة يبقى دخلا واحدا نتيجة لانقطاع الزوجة عن العمل بعد الإنجاب، إلى جانب الاستنزاف المضاعف للموارد. ويعني وصول الأطفال أيضا فرصًا أقل للحميمية، كما من المحتمل أن تنشب المشادات والنزاعات بين الزوجين نتيجة المشاكل المتنوعة الخاصة بتربية الطفل. ولا يعني هذا التضمين أن جزءا من وصفة الزواج السعيد هو عدم إنجاب الأطفال، لكن مثله مثل جوانب أخرى عصيبة في العلاقة الزوجية، فإنجاب الأطفال وتربيتهم يتطلب قدرا كبيرا من الانجاز الناجح لكثير من الأعمال الحساسة. وتأخذ كل العلاقات داخل وحدة الأسرة طابع التعلق، الذي لا يمكننا التأكيد على أهميته أكثر من ذلك.

الحب مرة أخرى: نظرية أساسية

يعتبر روبرت سولومون (١٩٩٤) أحد الفلاسفة الذين كتبوا لعدة أعوام في موضوعات تنال اهتمام علماء النفس. ففي عام ١٩٩٤ أصدر كتابا مثيرا عن الحب الرومانسي، يمثل محاولة أساسية لإبداع نظرية تعنى بكلا المعنيين الفلسفي والنفسي. تستند نظريته على معتقد محوري مفاده أن نظرية الحب هي في الحقيقة، نظرية في الذات، لكنها نظرية تنطوي على انطباع بالذات المشتركة. وهذا، بدوره، يعكس رأي أفلاطون الزاعم أن الحب الرومانسي هو العروة الوثقى بين نفسين، تلك الفكـــرة التي شرع فيها أريستوفانز الذي أوضح أن الحب الرومانسي ما هو إلا محاولة لإيجاد الآخر، النصف "المكمل" لنفس المرء.

ثم يفترض سولومون أن الحب الرومانسي ما هو إلا شبه محاولة لتحديد هوية المرء من منظور شخص آخر. كما أنه يشير، عاكسا لفكرة قدمها مؤرخو الانفعالات مؤداها، أن الحب، كما نفكر فيه، هو موضوع حديث نسبيا. فهو مثل الفكرة الشائعة في المجتمع الغربي، التي تقتضي أن ثمة شخصين منفصلين مستقلين لا بد أنهما يتمتعان بوافر الحرية في اختياراتهما، ومن ضمن هذه الاختيارات الأمر الذي يتعلق باختيار شريك العلاقة الرومانسية. ومع ذلك وفي ضوء هذه الشراكة، كما يرى سولومون، يكون هناك توتر ينجم من القوى المتضادة نسبيا؛ لذا، إذا رغب أحدنا في إقامة علاقة بشخص صفاته متكاملة ومتناغمة مع صفاتنا، فإن ذلك يؤدي إلى إثارة بالغة، ذلك ببساطة بسبب التوتر الذي ينشأ بعد ذلك ويتعلق باحترام كل منا لاستقلال الآخر. مثلا، إذا كنت شخصا هادئا إلى حد ما ترغب في الوضوح والحقيقة في جميع من يهمك في حياتك، فربما تنجذب إلى شخص أكثر انفتاحا على الحياة ويستمتع بالغموض ويقلب الأمور. هذا تلقائيا يشغل الجزء الخالي ويخلق توترا من نوع خاص.

وفي ظل أحد المعاني تفترض هذه النظرية أن الأشياء المتضادة تتجاذب، تلك النظرية التي طال تداولها في المعتقد الشعبي. إذا كان ذلك المعتقد صحيحا، فإن ذلك يعني أنه من الصعب بناء علاقة وثيقة بين طرفين على أساس أوجه الشبه بينهما. وكما لاحظنا من قبل، فإن ذلك يبدو حالة ضرورية لارتقاء أي علاقة وثيقة بين طرفين.

ويشير سولومون أيضا إلى نقطة مهمة (نقطة من الممكن تطبيقها على أكثر موضوعات علم النفس إن لم يكن شتى موضوعات هذا العلم برمتها) هي أن نظرية الحب الرومانسي ينبغي أن يكون لها معنى على المستوى الشخصي، كما هو الحال في الدوائر الأكاديمية. ويستدل من تاريخ الحب الرومانسي أنه لم يكن

شيئا دائما، رغم أن الانجذاب الجنسي قد يكون كذلك. إنه شيء يرتقي وينمو عبر الزمن، ويتطور كلما سعينا للعمل على رعايته. ويستطرد سولومون قائلا إن نظريات الحب الرومانسي القديمة جدا لا ينتهي الحديث عنها، وإنه من الممكن إعادة صياغتها بطرق تسمح بالخروج منها ببعض الدلالات المهمة في عالمنا الحديث.

ملخص الفصل

- تعد العلاقات الاجتماعية محور حياة الكائنات البشرية.
- يعتمد الحب على الجاذبية الجسمية (والتي تتحدد ثقافيا بدرجة كبيرة)، والإستثارة الفسيولوجية، والتقارب، والألفة والتماثل.
- ترجع قدرتنا على تكوين تعلق في مرحلة الرشد إلي أشكال التعلق الأولية المبكرة التي مررنا بها.
- ربما تكون أشكال التعلق المبكرة و(اللاحقة) آمنة أو غير آمنة، وإذا كانت غير آمنة، فتصبح تجنبية أو قلقة- متناقضة. فالميل للتعلق غير الآمن خلال مرحلة الرشد يمكن التغلب عليها.
- للقدوات أو نماذج الدور أهميتها في تكوين العلاقات.
- يستند الحب الرومانسي على ضفتي التعلق والحب ويعني باختيار الشريك من المنظور التطوري.
- هناك عدة أنواع للحب، تتراوح من الرومانسية والشغفية لتصل إلي حب الأبناء أو الأبوين. ويتباين الحب وفقا للحميمية، والشغف، والإلتزام.
- يتغير الحب خلال الحياة الزوجية، ويستند الحب الناجح على الجهد والعمل بدلا من الحظ.
- ترى إحدى النظريات الحديثة للحب أنه تكبد لمشقة البحث عن الجزء المكمل للذات.

أسئلة واحتمالات

- قم باختيار أكثر ثلاثة أشخاص ممن تحبهم أكثر أو ممن تشعر أنهم أكثر قربا منك، وقم بتدوين سماتهم الرئيسية. هل تشبه سمات شخص آخر؟ هل تتشابه أم تتباين سماتك مع سماتهم؟
- هل مررت بأحد المواقف التي انجذبت فيها إلى شخص آخر بعد ما استغرقت معرفتك به فترة زمنية؟ لماذا حدث ذلك؟
- فكر في أشكال تعلقك المبكرة الخاصة. ما النوع الذي ينطبق عليهم؟ هل لعب نمط مماثل دورا في مرحلة الرشد من حياتك؟
- فكر في الناس الذين تعرفهم الذين يمثلون مختلف أنواع التعلق الرشيد التي تم وصفها في هذا الفصل. من أي أوجه تختلف علاقاتهم؟
- قم بتدوين شتى أنواع الحب التي مررت بخبرتها. هل تنطبق على نوع واحد أو أنواع أخرى من التي قام بوصفها ستيرنبيرج؟ إذا كانت إجابتك بلا، فما الذي يميزها؟
- إذا كان لديك بالفعل شريك تستمر علاقتك به لفترة طويلة، فمن أي أوجه يتفق ويختلف هو معك أو تتفق وتختلف هي معك؟ ما هو قدر أهمية نمط التشابهات والاختلافات لعلاقة ما؟
- ما الذي تبحث عنه في شريكك المثالي؟ لماذا؟ هل هو ما تبحث عنه في صديقك المثالي؟
- إلى أي مدي تعتقد أن الرجل والمرأة يتشابهان في اتجاههم نحو الصداقة، والحب والعلاقات طويلة المدى كالزواج؟ هل تعتقد أن هناك فروقا بين الرجل والمرأة بهذا الصدد انتقالا من ثقافة إلى أخرى؟

- اكتب وصفتك الخاصة لعلاقة ناجحة طويلة المدى.
- هل سبق لك التفكير في محاولة تخطيط زيجة لأبنائك؟ ما هو ظنك في المميزات والعيوب المحتملة لهذا الاتجاه في الزواج؟
- ما الذي يقود انجذاب الناس لبعضهم البعض؟ هل هناك وجه أو شكل جسم مثالي؟ هل هناك شخصية مثالية؟
- حديثا، في الولايات المتحدة الأمريكية، والمملكة المتحدة، وإستراليا، ونيوزيلاندا، كان هناك بحث تليفزيوني عن" صورة قومية مثالية للمحبوب. ما هي سمات الصورة التي تم اختيارها؟ لماذا قام الناس باختيارها؟
- لماذا اشتهرت "الفتيات الخليعات"؟ هل من الممكن حقا أن نبدع أسلوبا لشخص يروق لمعظم الناس؟ ما هي الملامح التي سيتسم بها هذا الشخص؟ باختصار، هل يستطيع أحد أن يبدع "نموذجا" قوميا؟

ملحوظة

لقد نحا علم النفس الأكاديمي منحا تقليديا اختزاليا تحليليا، بحيث يحلل كل شيء إلى عناصره، ويتم دراسة كل منها كدراسته للكل، مثله في ذلك مثل معظم العلوم. وغالبا توجه هذا البحث بالكامل من خلال دراسة شيء مغلوط؛ لذلك جاء علم النفس الإيجابي ليعنى أكثر بدراسة الكل، وأداء الشخص لوظائفه بالشكل الذي تسير فيه ظروفه على ما يرام. مثلا، تهدف جهود علماء النفس في هذه المنطقة البحثية إلى دراسة السعادة، وتحقيق الذات، والارتقاء الشخصي، وهكذا. وبكل وضوح، يمكن تصنيف الحب في نطاق هذه الفئة.

الفصل السابع

الحياة الاجتماعية

التواصل بين الأفراد

مشاهد من الحياة

تخيـل موقفـا لشـاب ذاهـب في رحلة طويلة بالقطار. فهو لا يسافر كثيرا؛ ولذا فهو متحمس ومتلهف إلى الذهاب إلى مدينـة أخرى لمدة يوم (والذي من المفترض أن يقـوم بـذلك لأنـه مـن متطلبات وظيفته). وبعد ساعات قليلة من الجلوس المتواصـل فـي القطار، والقراءة والإحساس بقليل من الإثارة، بدأ يفكر مليـا فـي مقابلة أي شخص في القطار لم يعرفه من قبل. فقـد وجـد عربـة فارغة يدخلها ويجلس على مقعد مريح بجانب النافذة.

بعد دقائق معدودة، يُفتح الباب وتدخل إلى العربة امرأة فائقـة الجمال والجاذبية، لدرجة أنه لم ير من قبل امرأة في مثل جمالهـا. ترتدي تلك المرأة ثيابا جميلة، وتبدو بالنسبة له مزيجـا مـا بـين الأناقة والجنس والرغبة بصفة عامة، وقد أطلق تلك الأحكـام مـن خلال نظرات مختلسة قليلة، أثناء قراءته في الكتاب، بينما تمر هي في العربة وتجلس أمامه في الجهة الأخرى من المقعد. وفـي تلـك اللحظة لم يصدق حظه السعيد. عندما اتجهت إلى مقعدها وجلـست،

ولكنها لم تنظر إليه ولو نظرة واحدة في البداية، حيث جلست ووضعت يدها على كتفها وأغلقت عينيها. شعر بأنه ليست هناك إمكانية لفتح أي حديث معها. وطوال الرحلة كلها، كانت تفتح عينيها عندما تستيقظ وتترك العربة للحظات قليلة، ثم تعود من الطريق نفسه الذي دخلت منه، ثم تجلس وتغلق عينيها مرة أخرى دون أن تنظر إليه مطلقا.

والآن تخيل رجلا عائدا بعد نهاية يوم طويل، وشاق من العمل. لم يكن كل شيء على ما يرام في هذا اليوم، وشعر أن رأسه يكاد ينفجر من كثرة المشكلات التي كان يحاول حلها أو التخلص منها طوال اليوم؛ لذا فإنه يتوق شوقا إلى أن يعود لمنزله، حيث يمكنه الشعور بالهدوء، ولكنه ما زال يشعر أيضا بتوتر وقلق شديدين من تلك الضغوط التي أزعجته طوال اليوم.

يعود هذا الرجل إلى البيت حيث يقبل زوجته ويحيي طفليه الصغيرين، اللذين يسمعان تحيته بالكاد نتيجة اندماجهما في لعبهما، حيث يجريان بسرعة من حجرة إلى أخرى، محاولين تقليد أصوات الديناصورات. يجلس الرجل في حجرة المعيشة، ثم يتكئ ويغلق عينيه للحظة، متسائلا عن ما إذا كانت لديه الطاقة لكي يبحث عن شيء ما يأخذه للتخلص من هذا الصداع الذي أصابه نتيجة التوتر الذي مرّ به، والذي يشعر بأنه بدأ يصل إلى رقبته وكتفه.

يشعر فجأة بأن زوجته تسأله سؤالا. ينظر إليها. "آسف. ماذا قلت؟" إلا أنه يلاحظ تقطعا في كلامها يظهر خلاله الغضب والاستثارة على وجهها، ولكنه لم يول اهتماما كبيرا بذلك. "لقد قلت

إنني قضيت يوما صعبا مع الأطفال اليوم؛ لقد شعرت أن الشيطان يسيطر عليهم". "فأجابها قائلا، "حقا؟" يزداد الصداع عنده بشدة، ولكنه متأكد من أنه سيدخل في المناقشة نفسها التي تمت مع زوجته قبل ذهابه إلى العمل. ماذا قصد هذا الرجل؟ "نعم، أنا لا أعرف ماذا حدث لهم. هل تعرف بنطالي المفضلين، لقد قام جورج بإتلافهما اليوم. إنني لا أعرف كيف سأصلحهما". ينظر إليها، ولكنه يبدو وكأنه ينظر إليها من خلف ستارة؛ لذا فإنها تتنهد وتعود إلى المطبخ.

تخيل حفلة، ليست من نمط الحفلات الصاخبة، فهي عبارة عن مجموعة من الأشخاص يجلسون باحترام وهدوء ويشربون ويأكلون الطعام بلطف، إلى جانب الموسيقى الهادئة ويرتدون جميعا الملابس الرسمية. إنها مقابلة منظمة لزيارة مجموعات ثقافية من الخارج لهم للتعرف على بعضهم البعض، إلى جانب وجود السكان المحليين في هذا الاحتفال. تمثل تلك الحفلة جزءا من الهدف الذي تسعى إليه المدينة للحفاظ على التواصل الثقافي، وعلى التعامل الودي والاندماج في العالم الحديث.

وفي منتصف الغرفة، توجد همهمة من المحادثات اللطيفة، حيث يتحدث رجل داكن البشرة يبدو من إيطاليا إلى سكرتيرة المجموعة التي نظمت الحفلة. ويتحدث هؤلاء الأشخاص بسهولة كافية، حيث يمسك كل واحد منهم بشراب في يده. ولكن أثناء الحديث، يمشي نصف خطوة نحوها، في حين تغلق هي عينيها وتتحرك ببطء، حتى لا ترتكب خطأ في طريقها للابتعاد. لم يلحظ هو

ذلك وبعد دقيقة أخرى من المحادثة يتحرك مرة أخرى ببطء للأمام. ومرة أخرى وبعد وقفة صغيرة ونظرة محدقة، تعـود هـي مـرة أخرى. وفي أثناء ذلك لم يكن الحاضرون على دراية بمـا يحـدث. وفي أثناء الدقائق الـعشر من المحادثة التي قضاها معـا تهربـت قائلة "أنا آسفة"، علي الآن أن أتكلم مع....، وبعدها يـدخلون فـي رقصة لافتة للأنظار تحركا فيها حول الحجرة. عدم التواصل يعنـي المستحيل

لن نكون مبالغين ونحن نتحدث عن أهمية التواصل بين الأشخاص. فالتفاعل البشري قائم علي أساس التواصل. وبالطبع، فإن تفاصيل التواصل بين شخصين تمثل أهمية كبيرة، كيف تقال الكلمات، هل تقال علي الإطلاق، ما المغزى من تلك الكلمات، هل تلك الكلمات ضرورية أم لا؟ من المتحدثون أو المتفاعلون من خلال تلك الكلمات؟ ماذا يريدون؟ هل يعرفون بعضهم البعض أم لا؟ ماذا يمكن أن يكون الهدف من التواصل وهكذا؟ ولكن الأكثر أهمية من كل ذلك هو ضرورة التواصل.

إذا كان هناك شخصان في مكان مشترك، وكان التواصل بينهما مستحيلا. انظر إلى المثال الذي يبدأ به هذا الفصل. فمن خلال هذا المثال يبدو من الوصف أنه لا يوجد تواصل بين الشخصين الموجودين في القطار. ففي الوقت الذي يتمني فيه هذا الشاب الدخول في تواصل أعمق من ذلك مع المرأة، كانت تلك المرأة تتجاهله بوضوح. أي ليس هناك تفاعل واضح بينهما. ولكن دخول عربة القطار، ثم الجلوس مع إغلاق العينين، وعدم النظر إلي من أمامك علي الإطلاق حتي عند مغادرة العربة لبرهة قصيرة يعني توصيل رسالة واضحة المعالم. "أنا لا أريد التواصل مع أحد"؟. ربما تكون هذه أبسط رسالة يمكن إرسالها من خلال تلك

التصرفات، حيث إن إغلاق العينين، ثم العودة، وعدم النطق بأي شيء كلها رسائل تعني "أنا لا أريد المزيد من التواصل في مثل هذا الوقت".

وبعبارة أخرى: على الرغم من إمكانية عدم التواصل لفظيا، فإنه من غير الممكن على الإطلاق منع أية رسائل غير لفظية، حيث إن ذلك يمثل في حد ذاته رسالة غير لفظية. وكما سنرى لاحقا، هناك الكثير يمكن أن نعرفه حول شخص آخر، وعن إمكانيات التفاعل معه أو إقامة أية علاقات محتملة معه من خلال ملاحظة الرسائل غير اللفظية التي تظهر عليه.

وبشكل عام، يبدو أن التواصل بين شخصين ربما يكون مباشرا جدا، ولكن عند النظر إليه بشكل أعمق سوف تتضح تعقيدات هذا التواصل. انظر إلى نقاش نشأ بين عضوين من عائلة، حيث يعرف كل منهما الآخر جيدا، وكانا قد دخلا بالتأكيد في مناقشات سابقة فيما بينهما. وبالتالي، فإن كلا منهما يعرف متى يحاول الآخر إخفاء مشاعره أو مشاعرها الحقيقية، ولكن على الجانب الآخر أيضا يعرف كل منهما ما يعرفه الآخر عنه. بمعني أن الاثنين يعرفان بخبايا بعضهما جيدا. والآن، وفي خضم تلك المستويات المتعددة من "المعرفة"، ماذا يعني الكلام الذي ينطق به أي منهما أو نظرته نحو الآخر؟ هناك العديد من الطرق المختلفة التي يمكن من خــلالها تفسير جــزء معين أو فترة معينة من التفاعل.

ربما يكون بعض الأشخاص أيضا مخادعين جدا في تواصلهم الاجتماعي، على الرغم من أنهم ربما لا يتعمدون القيام بذلك. فكر، على سبيل المثال، في الأم التي تقول لابنها. "أنا أريدك أن تكون أقل طاعة، فأنت دائما تفعل ما تؤمر به بالضبط"، أو انظر إلى الأب الذي يقول لابنته "أنا أريدك أن تكوني أكثر تلقائية". كيف يمكن تحقيق ذلك؟ فإذا أصبح الابن أقل طاعة، فإنه سوف يكون مطيعًا أيضا،

وإذا أصبح أكثر طاعة، فهذا يعني أنه لا يحترم طلب أمه. وعلى الجانب الآخر كيف "تحاول" الابنة أن تصبح أكثر تلقائية؟ وإذا حاولت تنفيذ ذلك ونجحت، فإن ذلك لا يعتبر تلقائية واضحة، حيث إن "المحاولة" والتلقائية متناقضتين في التعريف. كانت هذه أمثلة للتواصل المتناقض الذي لا يتيح لأحد المتفاعلين التصرف، حيث يقوم بدلا من ذلك بالتهرب من الموقف، إما من خلال التحول للداخل، وإما ترك التواصل تماما.

والطريقة الأخرى التي يتم وصف التواصل من خلالها هي العلاقات الثنائية. فالشخص المتلقي يتردد في الطريقة التي يفسر بها التواصل. ومثال ذلك يتضح من خلال الأم التي تطلب من ابنها أو ابنتها أن تعطيها قبلة، ولكنها تخجل عند شدة الاتصال الجسمي بينهما، وبالتالي يكون الطفل قد وصلته رسالتان إحداهما لفظية والأخرى غير لفظية، حيث تدخل كلتاهما في رابطة ثنائية تشير بأن هذا التصرف خاطئ.

تؤدي الاتصالات المتناقضة بشكل واضح إلى نتائج مزعجة، ولكن البعض يتسلى عند القيام بها. انظر إلى هذا المثال. مدرس يقول لطلابه في الفصل إن هناك اختبارًا لهم في أحد أيام الأسبوع القادم، على أن يكون يوما مفاجئا. إذا فكرنا في ذلك مليا، سوف نجد أنه سيكون مستحيلا. دعنا نقول إن يوم الخميس قد أتى ولم يتم عمل الاختبار، وبالتالي سوف يكون يوم الجمعة، ولكن حينها لن يكون مفاجأة؛ لذا علينا حذف يوم الجمعة من تلك الاحتمالات. لكن في حالة كون يوم الأربعاء قد أتى ولم يتم عمل الاختبار، فمن المؤكد أن الامتحان سوف يتم عمله يوم الخميس، وبالتالي لن يكون مفاجأة. وهكذا طوال أيام الأسبوع، ومن ثم يتضح لنا أن المدرس قد بدأ بتواصل متناقض ومستحيل.

كيف يتم التواصل بيننا ولماذا؟

لا يمكننا الاستغناء عن التواصل؛ فالتواصل يعد جزءًا لا يتجزأ من حياتنا البشرية. تخيل كيف سيكون الموقف إذا لم تتحدث إلى أي شخص لمدة أيام، أو حتى ساعات. هناك دافع قوي داخل الفرد لمجرد حتى سماع صوت الآخرين، أو الانخراط في تفاعل مع شخص آخر. وعلى الجانب الآخر لا يمثل الغناء والصفير والتحدث للنفس أمرا مماثلا لإحساس الاتصال بالآخرين. إننا كائنات اجتماعية لديها العديد من الدوافع لكي نتواصل مع الآخرين. ويشمل ذلك إلى حد ما أننا نحتاج إلى الإشارة إلى الأشياء الأخرى، تلك الأشياء التي نقوم بها، أو الأشياء التي حدثت بالفعل، أو التي سوف تحدث. إننا نتواصل لكي نعبر بشكل أو بآخر عن أنفسنا أو لكي نطرح آراءنا أو نقدم أية معلومات. بالإضافة إلى أننا نتواصل من أجل اكتساب معلومات عن العالم المحيط بنا، أو حول آراء واتجاهات ومعتقدات ومشاعر الآخرين. إننا نتواصل أيضا لأننا نحتاج إلى معرفة مواضعنا في العالم وبخاصة في عيون الآخرين.

ويعد التواصل اللفظي هو الطريقة الأكثر استخداما في عمليات التواصل مع الآخرين، حيث إننا نقول أشياء للآخرين، أو نشير إلى أشياء ونحاول التعبير عن أنفسنا، وعلى الرغم من أن ما نقوله ربما يكون متقنًا في بعض الأحيان، فإنه لا يمثل سوى جزء من الأمر برمته. ويمكن القول إن التواصل اللفظي محاصر من كل الاتجاهات بالتواصل غير اللفظي. فما نعبر عنه بصورة غير لفظية يمكن أن يحدث له تضخيم، وتعديل، وتشويه، وتعارض مع ما يمكن أن نقوله في السياق العام للكلام. ويمكنك فقط أن تفكر على سبيل المثال في الأسلوب الذي يمكننا أن نقول به شيئًا ما. يمكننا أن نقول "لا" التي تعبر عن الرفض بطريقة يتم فهم معناها على أنها موافقة "نعم"، أو قول "نعم" بالموافقة بطريقة تعني "لا" بالرفض. والتفسيرات الخاطئة التي تتبع تلك الاحتمالات ربما تتسبب في خلط شديد للأمور

وليس إلى الإحراج. والجانب المهم من تعلم كيفية التواصل يشمل تعلم أن تكون دقيقا بقدر الإمكان في استلام أو إرسال رسائلك. ويمكننا أيضا التواصل تقريبا بشكل كلي بطريقة غير لفظية، حيث يمكن أن يجلس حبيبان معا لساعات وهما يتواصلان دون النطق بأية كلمات، وربما يكون رفع حاجب العين من جانب أحد الوالدين سببا كافيا في أن يتوقف الطفل عن القيام بشيء ما، وربما تؤدي أيضا مراقبة شخص ما بعينك "في حجرة مزدحمة" إلى أنواع الأذى كافة.

لغة الجسم

على الرغم من أن آباءنا وأمهاتنا يعلموننا عادة كيفية التحدث، ويحاولون تحسين مهاراتنا تدريجيا في لغة الحديث، فإنهم لا يبذلون الكثير من الجهد في تعليمنا لغة الجسم. ويتم تعلم ذلك مع الوقت كلما كبرنا، حيث نتعلم تدريجيا ما تشير إليه التعبيرات الجسمية المختلفة وكيف نستخدم لغة الجسم. وفي أغلب الأحيان، لا يكون هذا التعلم شعوريا أو بوعي منا، إلا أنه أيضا يكون كذلك في بعض الحالات. فإذا طلب من عامل الحسابات أن يبتسم بشكل أكثر وضوحا عند سؤال العملاء عن مدى استمتاعهم بقضاء اليوم، فسوف تكون لغة الجسم الخاصة بهم متناولة ومعروفة، إن لم تكن بسيطة. والبائع الذي يقوم "باستخدام طبقة صوته" عليه أيضا أن يستخدم لغة الجسم بشكل يبدو أكثر قبولا وواقعية وصدقا وتشجيعا وإقناعا.

ويشمل الشكل الأكثر جوهرية للغة الجسم على عملية تلامس الأشخاص ببعضهم البعض، فعلى الرغم من ملاحظة تلك المسألة عن بعد، فإنه يمكننا أن نكتشف جزءا كبيرا من العلاقات بين الأشخاص من خلال ملاحظة تلامسهم ببعضهم البعض، وأين يتم ذلك، ومتي، وكيف.

وبشكل عام، كلما كانت العلاقة وثيقة، كان التلامس بين الشخصين أكثر، فالتلامس بشخص آخر يعني دائما زيادة الألفة بينهما. انظر إلى التلامس الأول المحتمل بين حبيبين، وبخاصة إذا كان كلاهما غير واثق من حبه؛ فسوف يعمل ذلك على عبور الحاجز الكبير بينهما. أو انظر إلى الرعب الذي يمكن أن يحدثه شخص اعتاد على ملامسة الآخرين (متطفل) لشخص آخر، بغض النظر عن الراحة الاجتماعية المصاحبة لهذا التلامس.

فالتلامس إذا، يعني تقارب المساحة الجسمية بين الأشخاص، والتي تصل في لحظة ما، إلى صفر. وقد قدرت أهمية التلامس بين الأشخاص منذ الأزل. ولذا فإن الثقافات كافة قد طورت طقوسا مختلفة للتلامس والتي تحدث في بداية ونهاية المقابلات. وتتمثل أهم هذه الطقوس في الثقافة الغربية في كل من المصافحات، وضرب الأشخاص لبعضهم من الخلف، والقبلات الاجتماعية والعناق. وتمثل المسافة الجسمية بين الأشخاص عند تفاعلهم أمرا في غاية الأهمية؛ فإذا تغيرت المسافات المعتادة بينهم، فسوف تتسبب في عدم الراحة بينهم. وتوجد في جميع المواقف الاجتماعية مسافة تمثل المسافة المثالية بين الأشخاص؛ حيث يسبب القرب الشديد أو البعد الشديد عدم الراحة بين الأفراد.

فلنعد إلى الحفلة، وهي أحد الأمثلة التي ذكرناها سابقا، سنجد أن الزائر الإيطالي كان يتحرك للأمام في الوقت الذي تتراجع فيه المرأة منظمة الحفلة إلى الوراء، فقد كان كل ما يحدث هنا هو أن كلا منهما يحاول أن يجلس في المسافة المثالية المحددة في مكان مثل الحفلة. وفي إطار ذلك نجد أن الناس في إيطاليا يجلسون في مسافة أقرب من تلك الموجودة في شمال أوروبا أو الولايات المتحدة الأمريكية أو المملكة المتحدة، على سبيل المثال. وبالتالي فهو يحاول أن يتقدم خطوة بسيطة للأمام لكي يزيد من مستوى راحته، وعلى الجانب الآخر أصبحت

هي مضطربة قليلا لقيامه بذلك. وبالتالي اتخذت خطوة للخلف، لكي تصل إلى مستوى أعلى من الراحة بالنسبة لها.

فنحن نكون على علم بالعديد من الحدود والمسافات التي تبدو ملائمة للعديد من المواقف الاجتماعية التي نوجد بها. فيبدو ذلك وكأن هناك سلسلة من الفقاقيع فيما حولنا نقوم باستخدامها لقياس المسافة "الصحيحة". انظر إلى سلوك الأشخاص عندما يدخلون إلى مصعد مزدحم، حيث تصبح المسافة في هذا الموقف أقل من المسافة المريحة، فإذا دخل نفس الأشخاص إلى غرفة خالية فسوف يفترقون عن بعضهم، ولن يتجمعوا لكي تصبح المسافة بينهم مثل تلك التي كانت في المصعد. ونؤكد ثانيا أن هذه المسألة تتعلق بزيادة الألفة بين الأشخاص؛ لذا، فإننا نجد أنهم لا ينظرون إلى بعضهم البعض في محاولة لتلاشي المسافة بينهم. لذلك فإنهم ينظرون إلى أرقام المصعد وهي تتغير أو يحدقون إلى الحائط كما لو كانوا مستغرقين في تأمل طويل.

ومن المثير للاهتمام، أن أعيننا، ربما تمثل، الوسيلة الأهم للسلوكيات غير اللفظية. إننا نستخدم أعيننا بوضوح (على الرغم من استخدام الحواس الأخرى أيضا) لملاحظة لغة الجسم لشخص آخر. ومع ذلك، فإننا نستخدم أعيننا أيضا للتعبير عن الانفعالات وتقديم المعلومات. والشيء الأهم الذي نقوم به عند استخدام أعيننا أثناء التواصل مع الآخرين هو النظر إلى أعينهم. "التحديق بالعين والاتصال بالعين"، كما يطلق عليهما، تندرج تحت مجموعة موثوق فيها من أنماط التواصل. فعند التلامس أو التقارب بين الأشخاص وقلة المسافات الفيزيقية بينهم، يشير الاتصال بالعين دائما إلى زيادة في الألفة بينهم. ومرة أخرى، لدينا العديد من الدلائل حول ذلك لكي نوضح المسافات الأكثر راحة. انظر إلى عدم لياقة موقف تتفاعل فيه مع شخص ما لا ينظر إليك على الإطلاق، أو إلى شخص ما ينظر إليك

طوال الوقت، يبدو هنا كما لو كنت تريد الاقتراب أكثر من "الشخص الذي لا ينظر إليك"، وكما لو كنت تريد الابتعاد عن "الشخص الذي يحدق بالنظر إليك".

إن إحدى الطرائق التي تحدق بها بعينك تستخدم في التواصل لكي تضفي طابع التنظيم والترتيب للأحداث. في محادثة، يميل الشخص المستمع إلى النظر إلى الشخص الآخر، عادة لعينيه، أو في المنطقة التي حول عينيه. بينما يميل الشخص المتحدث إلى النظر بشكل أقل؛ لذلك عندما يوشك الشخص المتحدث على التوقف، ينظر إلى المستمع قائلا له: "لقد انتهيت؛ أصبحت ساحة الحديث متروكة لك"، وعادة ما ينظر المستمع بعيدا قبل البدء في التحدث.

ليست هناك طريقة تعبر عن زيادة الألفة بشكل أكبر من اتصال العين بالعين. فإذا نظر شخص ما إلى عينيك بشكل أكثر من المعتاد، فهذا سوف يجعلك تتساءل عما ترمي إليه تلك النظرة. هل هو- أو هي- يريد مني شيئًا ما؟ أم هل هو- أو هي- يقترح تطوير العلاقات بيننا قليلا؟ هل هي نظرة عدوانية؟ هل هي نظرة تحد؟ حيث دائما ما يكون لتلك النظرة معنى.

والأكثر من ذلك، أننا عندما نتفاعل مع شخص آخر، نحرك أجسامنا، وبخاصة الشفاه، بل إننا نومئ لكي نضخم أو نعدل ما نقوله، لكن من الممكن كذلك أن نجلس أو نقف في مواضع معينة، ربما تبدو علينا الراحة أو التوتر، بل ربما نعكس الحالة النفسية للشخص الآخر أو ربما نكون عكسها، بل إننا ربما نستخدم أسلوبا انطوائيا أو نتحدث بطريقة صريحة ومنفتحة.

يجب أن يستمر الحفاظ على توازن جوانب لغة الجسم كافة، ووصف ما يحدث في نموذج المصعد خير مثال على هذا. ويبدو من خلال ذلك، وكأن لدينا مزيجا لا شعوريا من تعبيرات اللغة الجسمية التي نجدها مريحة وهل تتغير في

مكان ما، حتى نقوم بتعديل أحد جوانبها لكي نجعلها في حالة من التوازن. والأمر الأكثر تشويقا، هو أن لغتنا الجسمية تتغير عندما نحاول القيام بموقف خادع.

نواجه كل يوم مواقف نرى فيها أنه ربما من الأفضل ألا نفصح عن مشاعرنا الحقيقية، مثلما يحدث عندما نقول شيئًا معينًا فى الوقت الذي نفكر ونشعر فيه بشيء آخر. وفى مثل هذه الأوقات، فإننا نضع لغة الجسم الخاصة بنا تحت التحكم والسيطرة، وذلك على الرغم من أننا قد نقوم بمثل هذا السلوك لا شعوريا ودون وعي من جانبنا. فنحن نتحكم في نبرة صـــوتنا، وفـــي الطريقة التي نجلس أو نقف بها. فنحن نتحكم في تعبيرات وجهنا حتى لا تبتعد كثيرًا عما نخفي، وكذلك نتحكم بوجه عام في إيماءاتنا وحركات أيدينا، أو أحيانـــا نفعـــل ذلك، وأحيـــانـــا لا نستطيع فعل ذلك. هذا الأمر هو ما أدى إلى تطوير الفكرة التي أطلق عليها بمعرفة اثنين من علماء النفس هما "إكمان وفريسين (١٩٦٩)" "التسريب غير اللفظي".

وتقوم الفكرة على القول بأن الأجزاء المتعددة من أجسامنا بها قوة كامنة مختلفة لإرسال رسائل غير لفظية. ويعد الوجه هو أكبر هذه الأجزاء التي تمتلك هذه القدرة، وبخاصة العينين. أما ثاني هذه الأجزاء يعتمد على اليدين والذراعين، ثم نصل في النهاية إلى القدمين والرجلين. وعندما نحاول تحديد طبيعة ما يفكر فيه شخص آخر ويشعر به، فإننا نميل إلى التركيز على هذه المناطق بنفس الترتيب؛ فنحن ننظر إلى الوجه أكثر من نظرنا إلى اليدين وننظر لليدين أكثر من القدمين. وعلى هذا الأساس، فنحن نحاول التحكم في لغة جسمنا، بطريقة مشابهة، حيث نولي الاهتمام الأكبر للوجه والعينين، وهكذا. ونتيجة لذلك "تنساب" مشاعرنا الحقيقية بصورة معاكسة. وعلى هذا النحو نحن نميل إلى التعبير عما لدينا من مشاعر من خلال تحريك أقدامنا أو القفز بأرجلنا لأعلي وأسفـــل تحـــت الطاولة،

أو من خلال العبث فى شعرنا أو تمزيق الورق. ويمكن للمراقب الجيد أن يعلم الكثير عن الأفراد الآخرين من خلال الانتباه إلى هذه الاستجابات؛ لكن يجب القيام بذلك بحرص ووعي.

أساليب التواصل

ولا تحدث كل هذه الأمور المتقنة وغير المتقنة من التواصل بمعزل عن بعضها البعض. إذ إنها تتجمع لدينا لتشكيل ما يمكن أن نطلق عليه أسلوب التواصل الخاص بنا. وفى حياتنا اليومية نقابل العديد من الأفراد، ونرى البعض على أنهم ودودون، وآخرين نعتبرهم أكثر ودًا، وآخرين نعتبرهم غير ودودين. وقد نرى آخرين على أنهم عدوانيون، أو متسامحون أو متبلدون أو عصبيون أو متزنون وهكذا. فمن ناحية، يمكن النظر إلى هذه الأمور على أنها سمات للشخصية (انظر: الفصل العاشر)، إلا أننا نراها من ناحية أخرى، على أنها أساليب للتواصل. فعلى سبيل المثال، قد يقف الشخص الأكثر ودًا على مقربة منا، ويلامسنا في كثير من الأحيان، ويحاول أن يبادلنا الاتصال بالعين بشدة في كثير من المواقف. أما الشخص متبلد المشاعر فقد يبتسم قليلاً، ويقف بعيدا عنا، ويتعامل بطريقة جامدة، وقد لا ينظر مطلقًا إلى الشخص الآخر أو قد ينظر في وضع ثابت. في حين قد يبدو الشخص المتزن مسترخيًا وطيعا ومرنا، ويسهل الحديث معه، ونادرًا ما يقاطع حديث الآخرين، وهكذا.

وتوجد مثل هذه الفروق أيضا في أساليب التواصل بين الثقافات المختلفة. وعلى هذا الأساس، ففي بعض الثقافات (على سبيل المثال، جزر المحيط الهادئ) قد يعتبر النظر كثيرًا إلى عيني الشخص الآخر سلوكا غير مهذب، فهو أمر يوحي بعدم الاحترام. ونجد أنه عندما يلتقي شخص من المجتمعات الغربية بشخص من

مثل هذه الثقافات ويراه ينظر في الأرض بدلا من النظر إليه، فإنه يعتبر ذلك سلوكا غير مسئول، يستحق الاستهجان. والسؤال هنا: هل لدى هؤلاء الأفراد ما يخفونه؟ هل هم خجولون للغاية؟ هل هناك شيء يتعلق بي لا يحبون النظر إليه؟ في واقع الأمر، لا يشكل أي مما سبق تفسيرا لسلوكهم، بل إنهم وحسب يسلكون بالطريقة التي تناسب ثقافتهم والتي اعتادوا عليها خلال عمليات التنشئة الخاصة بهم(*).

وإذا التقى شخص من جنوب أوروبا أو من أمريكا اللاتينية شخصا من شمال أوروبا أو أمريكا الشمالية، فإنه يحدث بينهما اختلاط مستمر واندماج من خلال لغة الجسم، نظرًا لمحاولة كل فرد منهما أن يشعر بالارتياح في تعامله مع الآخر. ويميل الأشخاص من قارة أمريكا اللاتينية أن يقفوا على مقربة من الشخص الآخر، وأن يلامسه في كثير من الأحيان، وينظر إليه بصورة أكبر، ويتحدث إليه، أكثر من نظيره في دول الشمال. وبالتالي، فهذا يعني، إذا التقى شخص بآخر يجب

(*) هذه النقطة مهمة وتستحق الاهتمام. فالفروق في أساليب التواصل غير اللفظي، ومظاهر التعبير عنها بين أبناء الثقافات المختلفة شديدة الاتساع، وتحتاج إلى حكمة وحنكة في التقييم. وربما يصل المشاهد لبعض أشكال التفاعل هذه لدى أبناء إحدى الثقافات التي لا يعي عاداتها وتقاليدها والمعايير الحاكمة للسلوك، إلى استنتاجات خاطئة لما يراه. ويحضرني هنا مثال يعبر عن ذلك أفضل تعبير. فقد زار قسم علم النفس بجامعة القاهرة أحد أساتذة علم النفس الاجتماعي المرموقين عالميا (دون ذكر اسمه)، وله بحوثه الرائدة، حيث اندهش عندما شاهد الرجال المصريين يقبلون بعضهم البعض، وكذلك النساء يقبلن بعضهن البعض، واعتقد أن ذلك مؤشرا على الجنسية المثلية، مثلما هو الحال في الثقافات الغربية، ولم يفطن إلى واقع الثقافة المصرية التي تختلف كثيرا عن مثيلتها الغربية في مثل هذه المظاهر السلوكية. فما نتوقع إذن عندما يقيم الأشخاص العاديون مثل هذه السلوكيات، دون وعي منهم بتلك الفروق الثقافية (المترجم).

عليه أن يحاول اكتشاف ما إذا كان يستطيع مجاراته في أساليب التواصل الخاصة بثقافته أم لا. وربما يؤدي هذا الأمر إلى تجنب الكثير من الإحراج وسوء الفهم.

كما توجد أيضا فروق ثقافية في الطريقة التي يتم من خلالها إظهار لغة الجسم، أو بعبارة أخرى، في مدى الدقة التي يتم من خلالها التعبير الجسمي. والمثال الواضح على ذلك عندما تقارن شخصنا من الشرق مع آخر من الغــرب. أو كما يبدو في أعين الغرب تحديدا، يميل الأفراد من دول جنوب شرق آسيا إلى استخدام لغة الجسم في أضيق الحدود، في حين، أن نظر الشرق، يفترضون أن الغرب يبالغون كثيرا في إيماءاتهم، وتعبيرات وجوههم وسلوكياتهم غير اللفظية بصورة عامة.

وبالإضافة إلى ذلك، نجد أن الإيماءات المتشابهة لها معانٍ مختلفة باختلاف الثقافات، وقد تحمل نفس الإيماءات معاني متعددة في ثقافات مختلفة. فنجد مثلاً علامات الاشمئزاز والاحتقار والضجر، على سبيل المثال، تختلف من ثقافة لأخرى. بل وحتى بعض أشكال السلوك البسيطة، مثل تحريك الرأس بصورة معينة، قد لا يعني دومًا الموافقة والقبول.

تكوين الانطباعات

أثناء تواصلنا مع الأشخاص الآخرين، فإننا نحاول باستمرار تكوين انطباعات عنهم حتى نستطيع التفاعل معهم. كيف تبدو فعليا؟ هل تحبني أم تكرهني؟ هل يمكنني أن أثق به؟ يبدو أنه شخص منظم ومرتب؛ هل يمكن أن يكون مناسبا في وظيفة جليس أطفال؟ إن شعرها أحمر اللون؛ هل يعني هذا أنها متدفقة الطاقة ؟ كل هذه الانطباعات تشكل جزءا من عملية التواصل والاتصال ما بين الأفراد. لقد ابتسمت في وجهي. فما معنى هذا؟ هل هي مجرد ابتسامة عادية،

أم أنها شخص ودود؟ أو من الممكن أن تكون مهتمة بأمري؟ ويعني ذلك أن جزءا كبيرا مما نقوم به أثناء التواصل مع الآخرين، حتى ولو كان هذا الاتصال يتضمن النظر إليهم أثناء نومهم في أحد القطارات، هو أننا نسمهم ونصفهم ببعض الصفات. نحن لا نبتعد كثيرا عن التفكير في "أنه لم يبتسم كثيرا أو لديه الكثير ليقوله"، لكن فضلا عن ذلك نقول "إنه شخص غير ودود أو متبلد المشاعر".

ويبدو أننا لدينا ميل إلى أن نعزي ما نراه في سلوك شخص آخر إليه شخصيا، وليس إلى البيئة التي ينتسب إليها. لذلك، على سبيل المثال، إذا نظر إلينا شخص ما بصورة غير معتادة، وفعل ذلك في أكثر من موضع، ورأيناه أيضا يفعل الشيء ذاته مع أشخاص آخرين، فإننا من المرجح عندئذ أن نعزي السبب في ذلك إلى خصال الشخصية الرئيسية لديه. وعلى الرغم من ذلك، إذا لم يتوافر لدينا هذا القدر الكافي من المعلومات، فإننا عندئذ نميل إلى تشكيل صور مختزلة ومقتضبة عن هذا الشخص، وينتهي بنا الأمر إلى أن نبني عنه أفكارًا متحيزة تتسم بالاستمرارية.

وربما يكون أكثر صور التحيز شيوعًا هو التحيز الشخصي، الذي يطلق عليه أحيانا اسم خطأ العزو الأساسي، نظرًا لشيوع حدوثه، وفيه إذا ارتدى شخص ملابس بطريقة معينة وتصرف بأسلوب معين، من المرجح أن نعزو ذلك إلى شخصيته، وليس إلى تأثير ما خارجي. ويتضح مثل هذا التحيز على وجه الخصوص إذا قمنا بتقييم الشخص ذاته وليس تقييم الدور الذي يقوم به، على سبيل المثال. وكثيرًا ما نسلك بهذه الطريقة في حياتنا اليومية. ولذلك فنحن ننظر إلى الممرضة، أو المعلم، أو الشرطي وهم يقومون بأعمالهم ونحكم على سلوكهم بأنهم نوعيات معينة من الأشخاص، وليس على أنهم محكومون بالأدوار التي يقومون بها في عملهم ويحاولون تأديتها على أكمل وجه.

ومن المثير في هذا الموضوع، ومن خلال النظر إلى الفروق الثقافية التي تحدثنا عنها من قبل، أن هناك أيضا فروقا ثقافية في التحيز الشخصي. ويكون هذا النوع من التحيز سائدا بصورة أكبر في الثقافات الغربية أكثر من الشرقية. وقد يرجع السبب في ذلك إلى أن الثقافات الشرقية أقل اهتماما بمدى مسئولية الأفراد عن تصرفاتهم الشخصية، في حين تهتم بصورة أكبر بالأفكار الخاصة بالقضاء والقدر(*).

الصورة الأخيرة من صور التحيز الجديرة بالذكر تلك المتعلقة بالمعتقدات التي نتبناها عن الأشخاص الآخرين، ونتنبأ بسلوكهم الشخصي في ضوئها. على سبيل المثال، إذا تم إخبار شخص معين أن أحد الأشخاص الذي سيقابله، هو شخص، يتمتع بانفعالية منفتحة في تعامله مع الجميع، أو لديه قدرة جيدة على التواصل الفعال مع الآخرين، فسوف يميل هذا الشخص عندئذ إلى أن يسلك تجاهه على أساس هذا الكلام الذي قيل له، ويسعى إلى تحقيقه على أرض الواقع، بل ويسعى إلى تحقيق مثل هذه الصفات بعينها. وهناك مثال جيد على ذلك من دراسة تم فيها إخبار المعلمين بمعلومات خاطئة مفادها أن بعض تلاميذهم قد أدوا أداءً جيدًا في بعض الامتحانات، عما هو الحال في واقع الأمر. وترتب على ذلك أن سلك المعلمون تجاه هؤلاء التلاميذ بطريقة تدل على حدوث تحسن كبير في أدائهم على نحو يفوق حجم توقعاتهم.

وماذا عند الانطباعات الأولى؟ هل هي مهمة أم لا؟ عندما نلتقي بفرد معين للمرة الأولى وننظر إلى ملبسه، وشكل جسمه، ولون شعره، ومدى قرب عينيه من

(*) الملاحظة الجديرة بالإشارة في هذا السياق أن المؤلف عندما يتحدث عن الثقافة الشرقية، يتوجه مباشرة إلى الأفكار البوذية في استنتاجاته، وفي الأمثلة التي يطرحها. لذلك تم استخدام مفهومي القضاء والقدر في النص المترجم بديلا للأفكار البوذية التي يستخدمها المؤلف (المترجم).

بعضهما، وكذلك لون بشرته، ننظر على وجه الخصوص إلى طريقة وأسلوب تواصله معنا، وعليه نكون عنه، وعن شخصيته انطباعا أوليا، وماذا يشبه تحديدا. والسؤال هنا: ما مدى أهمية هذا الانطباع؟

والإجابة العامة عن مثل هذه التساؤلات تتمثل في أن الانطباعات الأولى على درجة كبيرة من الأهمية. فالطريقة التي تسلك بها تجاه أحد الأشخاص في أول لقاء لك به، وطريقة تواصلك معه، وكيفية تحكمك في لغة جسمك، أمور من شأنها أن تحدث فارقًا كبيرًا في انطباعه الذي يكونه عنك. على الرغم من ذلك، نجد أنه من السهل نسبيًا أن تتغلب على تأثير الانطباعات الأولى من خلال تحذير الأفراد من مخاطرها. لكن تكمن المشكلة في أننا لا نقدم مثل هذه التحذيرات كثيرا في حياتنا اليومية. إضافة إلى ذلك، فقد لا تكون هذه التحذيرات مناسبة بحيث يكون الانطباع الأول الذي نكونه عن أحد الأشخاص انطباعا على قدر كبير من الدقة حول صفات هذا الشخص، وذلك طالما أن هذا الشخص، كان قد سلك في ذلك الوقت، بنفس الأسلوب الذي يمكن أن يسلك وفقًا له في العادة.

إدارة الانطباع والتواصل الفعال

في أغلب الأحيان، تحدث خداعات عملية التواصل وجها لوجه بشكل تلقائي، ولا شعوري من الفرد. ففي حياتنا اليومية ربما نسعى، أحيانا، إلى تكوين انطباع معين، وبالتالي يمكننا التحكم شعوريا فيما نقول، وفي الطريقة التي نتحدث بها، والطريقة التي نجلس بها أو نقف بها أو نشير بها أو ننظر بها وما إلى ذلك. وربما نقرر، على سبيل المثال، أنه من الأفضل عدم إظهار الكثير من الانفعالات في موضع بعينه، مما يجعلنا نعتاد بالتأكيد على التواصل بشكل يختلف باختلاف المواقف التي يحدث فيها التواصل.

يحتاج بعض الأشخاص الذين يشغلون وظائف بعينها إلى تركيز انتباههم بشكل خاص لطريقة وأسلوب تواصلهم. ومن ثم فإنهم يحتاجون، في الواقع، إلى أن يلتحقوا ببعض البرامج التدريبية لتنمية مختلف المهارات المتضمنة في عملية التواصل. فعلى سبيل المثال، يحتاج البائعون والأشخاص الذين يعملون مضيفين في الطائرات والأفراد الذين يعملون في خدمات العملاء إلى تنفيذ مهامهم مع تركيز الانتباه على كيفية التواصل. فإذا تصرف مديرو الفنادق كافة بصورة فجة وعدم لياقة في تعاملهم مع المقيمين لديهم، فسوف يترك العديد منهم الفنادق.

والنقطة المهمة هنا هي أنه على الرغم من أن التواصل بين الأشخاص غالبا ما يحدث لا شعوريا أو بدون وعي، فإنه يمكن اعتباره مهارة أو مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها، أو بالتعبير عن هذا الأمر بصورة دراماتيكية، فإن الطريقة التي يتم بها التواصل يمكن أن تستخدم لتحقيق أغراض معينة من خلال التحايل والتلاعب. والتلاعب هي كلمة صعبة الاستخدام في السياق الاجتماعي، ولكن معظم الناس يستخدمونها من حين لآخر. وهناك أشخاص قليلون لا يستخدمون أسلوب الخداع في بعض الأوقات، وأشخاص أقل عددا من هؤلاء لا يميلون إلى تكوين انطباعات من وقت لآخر. وفي النهاية ترتبط إدارة الانطباع بعملية التواصل.

وكتب باول إيكمان (١٩٦٩) بشكل مستفيض عن الخداع. وقد استقى أفكاره من العمل الذي ذكر بالفعل مسبقا في موضوع ***التسريب غير اللفظي***. فالخداع بين الأشخاص يمكن أن يصبح معقدا جدا باعتماده على عوامل مثل مدى أهمية الخداع بالنسبة للشخصين، أو لمجموعة الأشخاص ممن يتفاعلون مع بعضهم البعض. وتبدو بعض المواقف في حاجة إلى المزيد من الخداع بشكل يفوق مواقف أخرى، وتكون أيضا بعض الشخصيات أكثر ميلا من شخصيات أخرى في الدخول في

مواقف يحدث بها الخداع. ويبدو في بعض الظروف (يمكن استخدام التعقيدات الخاصة بالحياة العائلية كمثال لذلك) أن كلا الزوجين اللذين يتفاعلان مع بعضهما البعض، يخدع بعضهما الآخــر، أو ربمــا يكــون أحد الشخصين مخادعا، بينما لا يكون الآخر كذلك، أو ربما يكون كلا الشخصين على وعي أو عدم وعي بهذه الخداعات. وربما نقوم أيضا بتطوير اتفاقات ضمنية حول ما إذا كان الخداع يجب أن يستمر أم لا. كل تلك التعقيدات تتم في إطار خداعات التواصل.

إننا نقوم بتغيير سلوكنا الاجتماعي وأسلوبنا في التواصل إلى حد ما، سواء شعوريا أو لا شعوريا في محاولة للتأثير على رؤية الآخرين وأفكارهم عنا. ويمكننا اتخاذ المقابلة الشخصية للتوظيف مثالاً لذلك. فربما يحاول الشخص، المتقدم للوظيفة، الظهور في حالة من الهدوء والاسترخاء النسبي، على الرغم من شعوره بالقلق الشديد، أو ربما يريد إظهار عدم لهفته للوظيفة على الرغم من حاجته الماسة لها، أو ربما يريد الظهور بموقف الثقة الشديدة عندما يظهر لهم مدى اهتمامه ورغبته في عادات العمل. ومن ثم يمكننا إدارة كل تلك الانطباعات من خلال ملابسنا، والكيفية التي نسلك بها خلال عملية التواصل.

لقد بذلت إيرفينج جوفمان (١٩٦٧)، منذ عدة سنوات، جهدا كبيرا لفهم عملية إدارة الانطباعات من خلال تمثيل الكائنات البشرية بوصفهم ممثلين يقومون بأدوار مختلفة. وعلى الرغم من أن تلك الطريقة مقنعة، حيث إننا جميعا نعرف أن كلا منا يتبنى أساليب مختلفة من التواصل في مختلف الظروف، ولكنها تفترض أيضا أننا ربما نتبنى أسلوبا من الحياة الاجتماعية الذي نمارس فيه خداعا للآخرين. ويمكننا فعليا أن نعمل على تكوين انطباع، وأن نكون صادقين في الاعتقاد بأن هذا الانطباع هو انعكاس دقيق لشخصية الفرد الحقيقية. وليس من الضروري اعتبار أن إظهار الفرد أفضل صفاته، أو أن يعمل على إظهار تلك الصفات بأفضل شكل

في تعاملاته مع الآخرين أمرا خاطئا. وببساطة، من الصعب أن يظهر الفرد أفضل صفاته طوال الوقت.

الطريقة الأخرى التي يمكن مناقشة ذلك من خلالها هي أننا جميعا نملك شيئا من السياسة بداخلنا. بمعنى آخر، إننا نعمل على إظهار انطباعات معينة لأننا نريد الوصول إلى أهداف وغايات بعينها. لذلك فإننا نريد، على سبيل المثال، التواصل مع الآخرين بطريقة تجعلهم يحبوننا أو يشعرون بشعور إيجابي تجاهنا سعيا للوصول إلى حياة أكثر سعادة وهدوءًا، وإذا نجحنا في ذلك، وتزامن ذلك مع نجاح مماثل عند الآخرين، فسوف تستمر الحياة بشكل أكثر هدوءا وسعادة، وذلك على خلاف ما إذا حدث العكس. وسواء وصف ذلك أو يجب أن يوصف بالخداع، وسواء كان هذا الخداع "مبررا" أو لا، فإن ذلك يعد في النهاية مسألة خلافية.

وكما ذكرنا بالفعل، تمثل الانطباعات الأولى أهمية كبيرة، كما أن معرفتنا الحدسية تجعلنا نحاول تكوين انطباعات عن معارفنا الجدد أكثر من هؤلاء الذين يعرفوننا جيدا منذ فترة طويلة. ويظهر المثال الأوضح لذلك من خلال الاختلاف بين الأشخاص الذين يتقابلون في موعد غرامي، وبين الأشخاص المتزوجين. ففي حالة الأشخاص الذين يتواعدون غراميا، بشكل عام، يكون لديهم اهتمام بإعطاء "انطباعات جيدة" بشكل أفضل، مما هو الحال إذا كانوا متزوجين. في حالة الزواج (أو على الأقل الزواج الناجح) يكون لدى الأزواج اهتمام أكبر بإعطاء انطباع حقيقي لكل منهما عن الآخر بشكل أكبر من الانطباع المتكلف، على الرغم من أن الاثنين ربما لا يكونان متوافقين.

وهناك فروق شخصية وثقافية قوية في إدارة الانطباع. والمثال الأوضح لذلك، هو أن بعض الأشخاص يكون لديهم خجل وكف اجتماعي، ويقضون الكثير من الأوقات في حالة من القلق بشأن أخذ الآخرين انطباعا سيئا عنهم، وهو الأمر

الذي يدفعهم إلى تجنب التواصل الاجتماعي على الإطلاق. وهذا أقرب ما يكون من تعريف الخجل. وعلى الرغم من أن الكف الاجتماعي والخجل يتم النظر إليهما على أنهما جانبان أساسيان من جوانب الشخصية، فإنهما لا يرتبطان بالحياة. فإذا اعتبرت تعقيدات التواصل بين الأشخاص مهارات اجتماعية، فيجب أن نضع في الاعتبار أن تلك المهارات يمكن تعلمها. وربما يكون بعض الأشخاص لديهم مهارات اجتماعية طبيعية أكثر من أشخاص آخرين، إلا أن كل شخص يمكنه تحسين مستوى المهارات الاجتماعية الخاصة به.

وإحدى الطرائق الأساسية التي يتباين الأشخاص بمقتضاها هي الكيفية التي يقومون بمقتضاها بمراقبة سلوكهم الاجتماعي. فعلى سبيل المثال، نحن نختلف جميعنا في مقدار اهتمامنا بمدى توافقنا مع توقعات الآخرين أم لا، واعتقادنا بأننا سوف نستطيع التكيف في مناسبة اجتماعية، أو مقدار اهتمامنا بالحصول على استحسان الآخرين. وهناك فروق واضحة تماما بين الأفراد مرتفعي المراقبة الذاتية والمنخفضين. وعلى سبيل المثال، يميل الأشخاص مرتفعو المراقبة للذات إلى عقد صداقات أكثر من منخفضي المراقبة، لكن صداقاتهم تكون أكثر سطحية. كما يميل الأشخاص مرتفعو المراقبة الذاتية إلى اختيار أصدقائهم بناء على جاذبيتهم العامة، بينما يختار الأشخاص منخفضو المراقبة الذاتية هؤلاء الذين يتبنون نفس قيمهم.

وكما أن هناك فروقًا في الشخصية، توجد كذلك فروق ثقافية في الأساليب العامة للتواصل بين الأشخاص. ويتجلى المثال الواضح والأكثر تشويقا لذلك في المقارنة بين المجتمعات الغربية والشرقية. فالمجتمعات الغربية تميل إلى تشجيع الفرد، ومن ثم يوجد ميل إلى تكرار السلوك على نحو مماثل من موقف لآخر، "أي إننا نعبر ببساطة عن أنفسنا". أما الثقافات الشرقية فهي أكثر جماعية في الأسلوب، ومن ثم يتوقع أن السلوك سيتغير وفقا لمتطلبات أو تقاليد جماعة معينة، أي إن الجماعة هي التي تشكل سلوك الفرد.

وبترك مسألة الفروق الثقافية جانبا، نجد أن ضغوط الجماعة ذات تأثير مهم على إدارة الانطباع والتواصل. فقد نسلك مثلما يفعل الآخرون ببساطة؛ لأننا نتعلم منهم. وقد نراقب أشخاصًا آخرين جيدا لمعرفة كيف يسلكون اجتماعيا. وعلى سبيل المثال، ربما يكون من المعقول جلوس الفرد بهدوء عندما يحضر اجتماعات في مركز وظيفي جديد، ليتعلم ببساطة تقاليد التواصل. لكن المسألة تتعدى تعلم التقاليد، حيث تمارس الجماعات أيضا ضغطا للسلوك بطرق خاصة؛ لأنها هي التي تسيطر على مجريات الأمور. وهذه الجماعة لديها معايير تشعر معظمنا بالضغط من أجل التوافق معها، لمجرد أن نصبح جزءًا مقبولاً من الجماعة التي ننتمي إليها.

وقد أجرى سولومن آش (١٩٥٦) دراسات معملية شهيرة على مجاراة (مسايرة) الجماعة مرّ عليها أكثر من نصف قرن مضى، لكن نتائجها ظلت صادقة حتى اليوم. وتمثلت إجراءات هذه الدراسات في أن يجلس مجموعة من المشاركين مع مجموعة أشخاص آخرين (متحالفين مع الباحث)، يطلب منهم أن يقولوا بصوت مرتفع أيًا من الخطوط الثلاثة يساويها الخط الرابع في الطول. وكانت المهمة سهلة وواضحة جدا في كل حالة. وخلال الاختبار، تم إعطاء تعليمات إلى كل أعضاء المجموعة عدا عضو واحد بإصدار حكم خاطئ، وهو المشارك" الحقيقي" الذي كان يوضع بالقرب من نهاية القائمة. وتأرجحت آراء معظم المفحوصين بسبب ذلك، فأصدروا أحكامًا خاطئة في عدد من المواقف. تذكر، أن هذه الأحكام كانت خاطئة على نحو واضح، ولكن، رغم ذلك، تعرض الأشخاص لضغط ناتج عن حاجتهم إلى المجاراة بوصفها جزءًا من المجموعة فأصدروا أيضا حكما خاطئا.

وعندما تم سؤال المشاركين الذين اتفقوا على قرار خاطئ بعد ذلك، عن سبب اختيارهم، أجابوا، "بأنه من المحتمل أن يكون رأي ثمانية أشخاص أصح من رأي شخص واحد"، وهلم جرا، حيث كان ذلك متعلقا فقط بالحكم على طول خط.

قارن ذلك بتعقيدات التواصل العام بين الأشخاص والسلوك الاجتماعي والضغوط الهائلة للمجاراة في مواقف التفاعل الاجتماعي في الحياة الواقعية مع ما يوجد بتلك التجربة(*).

ومن ثم تعد المجاراة (المسايرة) جزءا من إدارة الانطباع، كما هو الأمر، بالطبع، على غرار عدم المجاراة. فقد يريد بعض الأشخاص تكوين انطباعات مستقلة، والتوحد حول الذات، وهكذا دواليك من حيث الاستمرار بقوة في عدم المجاراة مع المجموعة.

إذا حاولت استرجاع الأمثلة الثلاثة في بداية هذا الفصل- الشاب في القطار، والرجل العائد إلى أسرته، والسيدة في الحفلة، ستلاحظ إمكانية اتساع كل من هذه الصفات بدرجة كبيرة، حيث تحتوي على العناصر كافة التي تمت مناقشتها في هذا الفصل، والتي تم اختيارها وأصبحت أكثر وضوحا وظهورا.

كيف تكون ماهرا اجتماعيا

فيما يتعلق بأوجه التواصل المباشر وجها لوجه كافة، يجب أن نؤكد كونها أهم عناصر المهارات الاجتماعية التي ذكرت توا. والنظر إلى مثل هذا التواصل على أنه أداء مهاري يؤدي إلى طريقة معينة من التفكير بشأنه. على سبيل المثال، كيف يمكنك جعل شخص ما يتحدث بانفتاح وحرية أكثر؟ لتحليل ذلك، عليك أن

(*) توضح لنا مثل هذه التجارب كيف يمكن نقل الظواهر النفسية الاجتماعية إلى المختبر، ودراستها تجريبيا. وهنا يمكن المقارنة بين دراسة الظواهر النفسية الاجتماعية في المعمل وفي الميدان أو الواقع. ففي المعمل يتزايد مستوى الضبط التجريبي، على حساب ثراء الواقع الفعلي، الذي يتحقق في التجريب في السياق الواقعي أو الميداني، والذي يتأثر فيه الضبط التجريبي سلبا؛ لأن هناك العديد من المتغيرات التي لا يمكن التحكم فيها (المترجم).

تقوم بأشياء معينة مثل: التحدث بصورة أقل عن نفسك، وسؤال الشخص الآخر أسئلة مفتوحة النهايات، بدلا من الأسئلة التي يمكن الإجابة عنها بكلمة واحدة، والتحدث عن أشياء تعلم بأنها تجذب اهتمامه، ومكافأة أي شيء يقال والاستجابة بالابتسام وإيماءات الرأس، وهلم جرا.

ويعد التوقيت والسرعة والإيقاع أمورًا ذات أهمية في التواصل بين الأشخاص. إذا لم يتناسب التوقيت والسرعة بين شخصين، سيكون من الصعب عليهما تطوير علاقة جيدة. ومثال ذلك، لكي تطور محادثة بصورة معقولة، فإن المتحدثين عليهم التكلم كل في دوره بدلا من التحدث معا. فكر في مواقف يتحدث فيها الجميع في الوقت نفسه. إذا لم يختف التواصل بالفعل، فإنه سيختفي قريبا. لذلك، إذا أردت الحصول على نتائج معينة، سيكون من المهم تعلم مهارات تتضمن كيفية التحكم في سرعة وتوقيت التفاعل. على سبيل المثال، إذا كانت طبيعة حديثك أسرع من شخص تتفاعل معه، وأردت استمرار هذا التفاعل بطريقة خاصة، ستحتاج إلى إبطاء سرعتك وإدراك طريقة الشخص الآخر في التوقف والتحدث للتوافق معها.

ويتيح النظر إلى التواصل بين الأشخاص على أنه مهارة اجتماعية السبيل كذلك لمحاولة تحليل ما نقصده بعمل **علاقة تآلف مع الآخرين**. ولا يقتصر ذلك على المعالجين، لكن يمكن أن يقوم بذلك أي شخص يريد من شخص آخر أن يفعل شيئا ما. وإذا لم تجبرهم على ذلك، يمكنك أن تؤسس علاقة معقولة معهم إذا أردت تغييرهم بطريقة ما، وجعلهم يفعلون شيئًا ما مثل التحول من شراء مكنسة جديدة تشعرهم بالسعادة مثلا إلى الشعور بسرور عندما يرونك.

ولعمل علاقة تآلف مع الآخرين، دائما ما تحتاج إلى إيجاد طريقة واضحة للتواصل مع الشخص الآخر؛ حيث يلزم وجود درجة ما من الثقة والقبول المتبادل،

وبدون ذلك لن تجد نقطة بداية للتواصل؛ ويتعين عليك تطوير نمط سلس للتواصل، السرعة والتوقيت ذوا أهمية كبرى في هذا الصدد. إذن، كيف يمكنك القيام بذلك؟ يمكن ذلك بالاعتماد على المشاعر الدافئة، ومعاملة الشخص الآخر على قدم المساواة وتأسيس شكل سلس من التفاعل في ضوء الاهتمامات أو الخبرات المشتركة، وإظهار اهتمام التعاطف للشخص الآخر من خلال (استخدام كلماته وطرقه في التحدث). وبوجه عام، من الضروري إبقاء الشخص الآخر على الطريقة نفسها التي يتفاعل بها بإيجاد طرق تجعله سعيدا بهذا التفاعل. ويبدو أن هذا الأمر ينطوي على جانب كبير من الخداع. ورغم ذلك، يتضح في النهاية أنها عملية نتعلمها جميعا وننخرط فيها إلى حد ما، لكن يحدث ذلك، في الغالب، لا شعوريا، إلا إذا تطلبت وظيفتنا ذلك.

ملخص الفصل

- التواصل المباشر وجها لوجه جزء مكمل للحياة بين الأشخاص، حيث لا يستطيع الفرد التواصل؛ بمعنى آخر: من المستحيل بالنسبة له الامتناع عن التحدث إذا كان عدم التحدث ممكنا.
- التواصل بين الأشخاص متعدد الطبقات، اعتمادا على وعي الفرد بمدى انخراطه في التواصل. وقد تحدث كثير من المتناقضات تضعنا في مشكلات مضاعفة.
- نحن نتواصل وجها لوجه للتعبير والحصول على المعلومات، مما يقلل الشك ويجعل حياتنا الاجتماعية أسهل.
- تمثل لغة الجسم أو التواصل غير اللفظي جزءا مهما من التواصل بين الأشخاص، ويتكون ذلك من اللمس، والانفصال الجسمي، والمسافة، ووضع الجسم، والإيماءة، وتعبير الوجه، وبوجه خاص، تحديق النظر.
- السلوكيات غير اللفظية تعتبر في حالة توازن، وإذا حاولنا إخفاءها وخداع الآخرين، فإنها تميل إلى التسرب بطرق لا نكون واعين بها.
- يطور كل منا أسلوبه الشخصي للتواصل مع الأفراد الآخرين، رغم أن هذه الأساليب تنقسم إلى فئات عريضة وتعكس فروقا ثقافية أيضا.
- يميل التواصل بين الأفراد إلى البدء بتشكيل انطباع مستندا على ملاحظات مبدئية.
- يمثل خطأ العزو الأساسي جانبا مهما في تشكيل الانطباع، والذي يتضمن العزو إلى الشخصية مهما كانت الانطباعات التي يصدرها الأفراد، بدلا من عزوها إلى تأثير خارجي.

- تتجلى أهمية الانطباعات الأولى بكل وضوح.
- تبــذل مجهــودات كثيرة في إدارة الانطباعات في المجتمع الغربي، والتي لا تكون دائما شعورية. وتختلف طبقًا لكل من الشخصية والثقافة وأيضًا تعطي الكثير من الناس دفعة قوية نحو المجاراة (المسايرة).
- يمكن اعتبار التواصل بين فرد وآخر مسألة تعلم للمهارات الاجتماعية، ويعتبر ذلك شيئًا مستقلاً في التوقيت والتناغم، والذي يؤدي إلى تحليل لهذه الأساليب مثل كيفية عمل علاقة تآلف مع الآخرين.

أسئلة واحتمالات

- هل تتفق مع أنه ليس من المستحيل أن نتواصل؟ هل يمكنك أن تفكر في أية أمثلة لاثنين من الأشخاص يمكن أن يوجدا معا دون حدوث أي نوع من أنواع التواصل فيما بينهما؟

- اذكر أقرب حوار حدث بينك وبين أحد أفراد العائلة المقربين، واكتب وصفًا لما حدث. والآن اكتب وصفا لوجهة نظر كل من المتفاعلين في هذا الموقف. إلى أي مدى تعتقد أن كلاً منكما يعرف ماذا حدث؟ كيف تعتقد أنك تعرف ذلك؟

- اذكر كل الطرق التي تطرأ على ذهنك، والتي يمكن أن يتواصل من خلالها شخصان. هل هناك فروق بين الطريقة التي يتواصل بها الراشدون والأطفال؟.

- لاحظ بعض أشكال السلوك غير اللفظية، وبخاصة أنماط تحديق العينين. ما مدى أهمية لغة الجسم من وجهة نظرك؟ ما مدى أهميتها في مكان العمل؟

- فكر في بعض الطرق التي قمت من خلالها بخداع بعض الأفراد أو تم خداعك من قبلهم أو قمت بمشاهدة آخرين قد تم خداعهم. كيف يمكنك أن تعرف بأن هناك خداعًا يحدث؟ وهل تعتقد أنه من الخطأ خداع الأخرين في مواقف التفاعل بين الأشخاص؟ وما المواقف المختلفة التي يكون فيها الخداع الاجتماعي مقبولاً وفي أيها يكون غير مقبول؟

- فكر في المواقف التي لا تشعر فيها بأي راحة اجتماعية مطلقا. قم بتحليلها من أجل التحديد الدقيق لسبب عدم شعورك بالراحة. هل حاولت إخفاء عدم شعورك بالراحة؟ كيف قمت بذلك وإلى أي مدى نجحت؟

- ما أهمية الانطباعات الأولى من وجهة نظرك؟ هل قمت بتكوين آراء مبكرة عن الآخرين؟ وعلى أي أساس قمت ببناء هذه الآراء؟

- قـــم بتخيل الأفـــراد العاملين معك، بينما يسلكـــون بطرق تنال استحسانك أو استياءك التام، هل تعتقد أن هذا جزء من شخصيتهم أم أنه يرجع إلى عوامل خارجية؟

- هل تقوم بإدارة الانطباع الذي يصدر عنك؟ وبأي طريقة؟ وما مدى الفروق في كيفية سلوكك في العمل وفي المنزل؟ هل تتواصل بالطريقة نفسها في كلا المكانين؟

- ما مدى قوة أو ضعف مجاراتك للمواقف الاجتماعية؟ هل تقوم بمواجهة انتقادات الآخرين عند اختلافهم جميعا معك في الآراء؟ وفي اعتقادك ما الذي يجعل بعض الناس مجارين (مسايرن)، بينما لا يكون أشخاص آخرون غير مجارين (مسارين)؟ هل يعد ذلك سمة من سمات شخصياتهم أم أنه يرجع إلى بعض التأثيرات الخارجية؟.

- هل تعتقد أنه يمكنك أن تعمل على تحسين مهاراتك الاجتماعية؟ وكيف يمكن المضي قدما في هذا التحسين؟

- هل تعرف بعض الأفراد المميزين عن الآخرين في إقامة العلاقات الاجتماعية؟ كيف يقومون بعمل ذلك؟

الفصل الثامن

الحياة الاجتماعية

التواصل بين الجماعات

مشاهد من الحياة

تخيل أنك وافقت على الاشتراك في إحدى التجارب النفسية، لقد تم اختيارك من قبل رجل متوسط العمر مهيب الطلعة تبدو عليه مظاهر النضج، لقد كان يرتدي معطفا أبيض، وشعرت أنه شخص ذو خبرة ومعرفة كبيرة، وأنه شخص ذو سلطة. لقد تمت دعوتك للذهاب لأحد معامل علم النفس، حيث وجدت نفسك محاطا بنماذج مدهشة ومثيرة من الأجهزة الكهربائية والإلكترونية. وطلب منك هذا الشخص الجلوس أمام أحد هذه الأجهزة، وذكر لك التعليمات الواجب اتباعها.

وشرح لك أن هناك عشرة أزرار أمامك، كل واحد منها، إذا ضغطت عليه، سوف تحدث صدمة كهربية لشخص آخر. تتراوح هذه الصدمات ما بين الخفيفة جدا والتي يمثلها الزر رقم (١)، وتشتد تدريجيا حتى الوصول إلى الزر الذي يحمل الرقم (١٠)،

والذي يمثل أقوى صدمة كهربية. وفي الجانب المقابل لك من الجهاز يجلس شخص لا تراه، وتم إخبارك أنه سيحاول تعلم مهمة ما. وأنك سوف تقوم بدور المعلم أثناء تعلمه لتلك المهمة. وتعبر له عن استجابتك في صورة صدمة كهربية تتحكم فيها بواسطة الأزرار العشرة، عندما يرتكب خطأ ما أثناء قيامه بالمهمة التي يكلف بها. وتم شرح المهمة كاملة، وبدأ الشخص الآخر قيامه بالمهمة المطلوبة منه.

عند هذه النقطة، هل تعتقد أنك تستطيع أن تكون موجودا في مثل هذا الموقف، وتوافق على القيام بمثل هذه المهمة؟ تخيل أنك وافقت على ذلك وسوف تتعامل مع شخص لا يمكنه التعلم بصورة جيدة جدا وسريعة. فهو يقوم بارتكاب الأخطاء بصورة متكررة، والطريقة الوحيدة التي يمكنك التواصل معه من خلالها هي بالضغط على الأزرار التي تسبب له الصدمات الكهربائية. مع الأخذ في الاعتبار أن درجة تعلمه ضعيفة للغاية، وأنك تسأل المسئول عن هذه التجربة عما يتعين عليك عمله. وقد أشار المسئول أنه يجب "علينا" توخي الحذر؛ لأن الرجل الذي يحاول القيام بأداء المهمة يعاني من حالة مرضية في القلب. هل عند معرفتك بهذا الأمر، سوف تقبل اقتراح المسئول عن هذه التجربة، بأن تزيد من قوة الصدمات التي تحدثها عندما يكون أداؤه غير مرض.

إن ما وصفته هنا يشكل سلسلة من التجارب التي قام بها ستانلي ميلجرام منذ عدة سنوات (١٩٧٤). ولقد توصل إلى أن هناك أعدادًا كبيرة من الناس (في الواقع، معظم الذين سألهم) كانوا على الاستعداد للاشتراك في تجاربه، ومحاولة جعل شخص آخر "يتعلم" من خلال إحداث صدمة كهربائية له، والتي أحيانا تكون قوية للغاية. وفي إحدى الحالات المتطرفة للغاية، والتي كان يظهر فيها جليا أن المتعلم يعاني من مشاكل قلبية، وقام أحد المشاركين، الذي كان يتعامل مع حالة تعاني من ضعف القدرة على التعلم، بزيادة شدة الصدمة إلى أعلى مستوى، ثم توقف للحظة بعد سماع صرخة عالية من الجانب الآخر من الجهاز. وبعد ذلك عم الهدوء المكان تماما، ولم تصدر أية استجابة مرة أخرى. فما كان من الشخص الذي يجلس على الجهاز إلا أن بدا في الاستجابة بالضغط عشوائيا على كل الأزرار الموجودة أمامه.

هذا الإجزاء، الذي قد يبدو غير مقبول في أيامنا هذه لأسباب أخلاقية، يدور حول مسألة طاعة السلطة. ففي كل الحالات، لم يكن هناك متعلم حقيقي خلف الشاشة ولا أحد، في الواقع، يتلقى صدمة كهربائية. لقد كان الأمر برمته عبارة عن خدعة. لكن ما ظهر بوضوح هو أن الكثير منا يقومون بتنفيذ ما يقترحه علينا من هم في مراكز السلطة. فضلا عن أننا لا نتساءل عن ماهية السلطة التي يشغلها مثل هؤلاء الأفراد. وهذا الأمر يشبه كثيرا ما كان يحدث من سلوكيات متطرفة في الحروب، ويمكننا أخذ ألمانيا النازية في الحرب العالمية الثانية مثالاً واضحًا لذلك. ويعد هذا جانبا واحدا من ضمن جوانب كثيرة يظهر خلالها تأثير الجماعة على الفرد خلال عملية التواصل.

جيوف في الثلاثينيات من العمر، وهو لا يزال شابا صغيرا على أن يشغل منصب رئيس مجلس الإدارة في شركته. هذا هو الحال بالنسبة له ولسبعة من

أعضاء الهيئة التنفيذية الخاصة بالشركة. إنهم يجتمعون مرة أسبوعيا لمناقشة الأشياء التي يحتاجون لمناقشتها، ويتحدثون في الأمور التي تطرأ عليهم. وكانت هناك بعض الخلافات التي تحدث بينهم خلال هذه المناقشات، لكن نجد في النهاية أن الجماعة تعمل بصورة متناغمة، وتحرز الشركة تقدما جيدا للغاية؛ على الأقل نجد أن الممولين سعداء. لا يزال جيوف يتعلم كيف يكون جزءا من المجموعة، لكنه كان يكتسب الثقة في نفسه بمرور الأسابيع بصورة ملحوظة. إنه لم يصل بعد إلى الاستغلال الكامل لقدراته، لكنه كان راضيا عن ارتقائه الشخصي.

وفي صباح أحد الأيام وصل جيوف للعمل مبكرا، ووجد إحدى رسائل البريد الإلكتروني تدعوه هو وبعض المسئولين التنفيذيين الآخرين للاجتماع العاجل في ظهر اليوم نفسه. لقد تم تحديد موعد الاجتماع لكي يعقد في فترة الظهيرة بأكملها، ومن الممكن أن يستمر حتى المساء في قاعة الاجتماعات الخاصة بفندق ليس بعيدا عن الشركة. كانت هناك أزمة كبيرة تمثلت في أن الممولين ليسوا في حالة صحية سيئة كما اعتقد الجميع. لكن، لتوضيح أكثر لهذه النقطة، قام مدير الإدارة بالإشارة إلى بعض الدلائل التي تؤكد أن الشركة المنافسة لهم تطور منتجا سيعصف بشركتهم، ومن المتوقع أن تهبط مبيعاتهم بشكل دراماتيكي، رغم أنه من المفترض عليهم مضاعفتها.

وعند اجتماع جيوف والآخرين في غرفة الاجتماعات بالفندق، كان التوتر يخيم على المكان. وبدأت علامات القلق والتوتر تظهر على كل الموجودين في القاعة. وبدأ مدير الإدارة بالدخول في صلب الموضوع دون أية مقدمات، بشرح حالة الشركة والمنتج الذي سوف يعطي للشركة المنافسة الأفضلية في الأسواق. جلس الجميع في صمت باستثناء بعض الأسئلة المتقطعة، التي ترددت من حين لآخر. فلم يتم ذكر الطريقة التي سوف يسير عليها الاجتماع تحديـــدا قبل البداية،

أو الأهداف المراد الوصول إليها من هذا الاجتماع. وانتهى حديث مدير الإدارة بالقول: "حسنا، ماذا سنفعل؟"

لم يشعر جيوف قط أنه جزء من الجماعة. وبدأ الكل يتحدث في وقت واحد ويربطهم جميعا هدف مشترك يرغبون في الوصول إليه هو كيفية الوصول لحل هذه المشكلة. ومع استمرار الحديث وتقديم الكثير من المقترحات المتتالية، ظهر أن الجماعة كانت تسير في اتجاه تعزيز قوتها وثقتها، واستمرت الأفكار المتدفقة بمقاطعة حديث مدير الإدارة أثناء فترة الاجتماع. ومع مرور الوقت، أصبحت الاقتراحات أكثر تطرفا، حتى إنها وصلت إلى حد اقتراح أحدهم بالتجسس الصناعي على المنافسين. لم يستطع جيوف أن يصدق ما تسمعه أذناه كما هو الحال عند الباقين، ومن ضمنهم مدير الإدارة، حيث يبدو أنه كان يأخذ هذا الاقتراح مأخذ الجد.

وبالتدريج، كانت المناقشات تحبذ الاتجاه نحو القيام بنوع من أنواع التجسس، فحتى الأعمال التخريبية، باتت تجد من يدعمها ويؤيدها كفكرة يمكن تنفيذها. ويبدو أن الجماعة كانت تزداد قوة، وتكتسب ميزة يصعب أن تكون مصدرا للخطر طبقا للأفكار المطروحة. وعند نقطة معينة همس جيوف للشخص الجالس بجواره بأنه لا يحب الموضوع الذي أصبح الحديث يدور حوله، وأنه يجب عليه أن يحدث بعض التغيير في دفة الاجتماع من خلال الاحتجاج على هذه الأمور التي يتم مناقشتها. ورد الجالس بجواره هامسا، "لن أفعل ذلك لو كنت مكانك؛ فمدير الإدارة قد اتخذ قراره بالفعل في بعض الأمور". جلس جيوف في هدوء وامتنع عن إبداء اعتراضاته. وتحدث شخص آخر مصرحا باعتراض مؤقت يقول "ماذا لو تم الإمساك بنا؟" تباينت الاستجابات، لكن سرعان ما تلاشى السؤال ولم يصل الحاضرون إلى إجابة عنه.

وانتهى الاجتماع في الساعة ٦,١٥ مساء، وتم الاتفاق على وضع خطة للتجسس وتركت احتمالات القيام ببعض أعمال التخريب مفتوحة، إذا أتيحت للشخص الذي سوف يتم تجنيده الفرصة والوسيلة للقيام بذلك. وعاد جيوف للمنزل وهو يشعر كأنه يمر بخبرة مرعبة لكن، ومع ذلك، شعر أنه أكثر قربا من فريق العمل التنفيذي مما كان عليه من قبل.

كان هذا مثالاً للتفكير الجمعي، لكنه ليس مثل الذي أدى إلى أزمة الصواريخ الكوبية في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٦١.

أنماط الجماعة

كل الأفراد ينتمون إلى العديد من الجماعات. وحتى أكثر الأفراد انعزالا اجتماعيا هو عضو في جماعة ذات بناء هش وجماعة غير محددة الهوية. وفي الغالب نجد أن أعضاء الجماعة الواحدة يلتفون حول أهداف مشتركة، ويشعرون بالسعادة من قيامهم بأنشطة مختلفة داخل الجماعة تسهم في تحقيق تلك الأهداف. فإذا كان أفراد الجماعة يتقابلون بصورة دورية من أجل تحقيق أهداف مشتركة، سوف تقوى بنية هذه الجماعة، ويبدأ الأفراد في القيام بأدوار مختلفة، وشغل مكانات اجتماعية مختلفة أيضا. وبالطبع، تستمر بعض الجماعات لسنوات عديدة، من خلال أعضاء ينضمون إليها أو يتركونها بصورة منتظمة. المدارس، والشركات، والمنظمات الرياضية والكنائس كلها أمثلة على الجماعات الثابتة والمستمرة.

وأكثر الجماعات وضوحا هي تلك المبنية على **التفاعل وجها لوجه**، حيث يلتقي الناس فيها بانتظام ويتوحدون حول أهداف مشتركة. فضلا عن سعيهم نحو تحقيق هذه الأهداف، نجد أن أعضاء مثل هذه الجماعات يشعرون في الغالب بحالة

من الرضا الكبير لكونهم أعضاء في هذه الجماعة. ويمكن أن تشبع حاجاتهم الاجتماعية جيدا، على سبيل المثال. ولعل الأسرة بصورها المتعددة هي أكثر الأمثلة التي تعبر عن جماعات التفاعل وجها لوجه، وكما هو الحال أيضا في النوادي الرياضية، وجماعات الأقران الخاصة بالمراهقين، ونوادي الهوايات.. إلخ.

والنوع الآخر من الجماعات لا يعتمد على التواصل الوثيق بين الأعضاء. وقد تكون هناك خلفية مشتركة، ومصالح وأهداف مشتركة وحتى تدريب وتعليم مشتركين، لكن ليس من الضروري على الإطلاق أن يتقابل معظم أعضاء الجماعة معا في موقف تفاعل مباشر، ويمكن القول إن الحزب السياسي يعبر عن مثل هذه الجماعة، أو أعضاء الكنيسة الإنجليزية، أو كل اليهود في الولايات المتحدة الأمريكية. ومرة أخرى، وبالطبع، فإن أيا من هذه الجماعات يمكن أن تتباين من مجرد شمولها على أعداد قليلة من الناس إلى تلك الجماعات ذات الأعداد الكبيرة.

وثمة طريقة أخرى يمكن أن نميز بها الجماعات التي ننتمي إليها وهي الناحية الرسمية. فبعض الجماعات تكون مبنية بناء رسميا منظما، ويكون لأعضائها أدوار محددة للغاية. ويمكننا القول بأن القوات المسلحة تكون خير مثال على هذا النوع من الجماعات ذات البناء الرسمي، ولو أنه مثال غاية في التطرف في شدة تنظيمه، أو، ربما، الهيكل الرئيسي داخل السجن الذي تتميز فيه أدوار المسجونين والسجانين بالاختلاف التام مع مرور كثير من الأوقات، حيث تظل كما هي. أما داخل الجماعة غير الرسمية، بالرغم من ذلك، فإن البنية والأدوار قد تتنوع كثيرا. لذلك، نجد أنه داخل القوات المسلحة، على سبيل المثال، قد توجد أعداد كبيرة من الجماعات غير الرسمية التي تكون مبنية على الصداقات أو المصالح المشتركة، وجميعها توجد داخل هيكل الجماعة الرئيسية المنظم بطريقة رسمية كاملة.

ويتمثل التمييز الأخير الذي يمكن أن نقوم به بين الجماعات التي ننتمي إليها في مسألة **حجم الجماعة**. فإننا ننضم، إما بصورة منظمة وإما عشوائية، إلى جماعات صغيرة أو كبيرة. ومن ناحية أخرى، هناك العائلات، وجماعات الأصدقاء، وجماعات المصالح المشتركة، والجماعات الصغيرة التي تتكون بهدف إدارة جوانب معينة (مثل اللجان المدرسية أو النوادي الرياضية). ومن ناحية أخرى، هناك جماعات مرجعية كبيرة مثل أولئك الذين يعيشون في حي سكني واحد أو يشتركون في حي واحد، والذين يعيشون في إحدى المدن أو حتى في دولة معينة، أو الذين يحصلون على دخل أدنى أو أعلى من الحد المتوسط للأجور.. إلخ. وتتنوع، إلى حد كبير، مسألة الكيفية التي يسلك بمقتضاها أعضاء هذه الجماعات، وبخاصة، كيفية التواصل فيما بينهم.

الجماعات الصغيرة

الانضمام للجماعة

ما الذي يجعلنا ننضم إلى جماعة معينة وليس أخرى، على افتراض أننا لسنا مضطرين للانضمام إلى هذه الجماعات بسبب عملنا أو لأسباب أخرى مثل الزواج وتكوين أسرة؟ هناك أسباب عديدة تم التعرف عليها، تعتمد على ما إذا كان المرء يضع في اعتباره الانضمام المبدئي أو العضوية المستمرة لجماعة ما.

١. **التعلق**: كما سوف نوضح في الفصل الرابع عشر، فإن طبيعة أشكال التعلق الأولية التي نقوم بها في حياتنا هي أمر مصيري في مراحل ارتقائنا اللاحقة وخبراتنا الاجتماعية والانفعالية. ولأشكال التعلق هذه تأثير قوي على التعلق الذي نكونه بها فيما بعد. لذا، على سبيل المثال، إذا كانت أشكال التعلق الأولية متناقضة، بحيث تتأرجح بين مشاعر الأمان ومشاعر عدم الأمان، فسوف يؤدي ذلك إلى التزام الشخص نحو الجماعة التي ينتمي إليها. وقد

ينضم المرء لجماعة مصلحة على مضض، ويصبح متحمسا لفترة معينة، لكنه يظل باستمرار في حالة خوف بالغ من خسارة المكانة الاجتماعية التي اكتسبها من الانضمام لهذه الجماعة مثل باقي أعضائها. وقد يؤدي ذلك إلى ظهور ميل إلى الانسحاب. وعند المقارنة، نجد أن الأشخاص ذوي أشكال التعلق الأولية الآمنة ينجذبون بطريقة مباشرة للانضمام للجماعات ويكونون عازمين بصورة غاية في العقلانية على الاستمرار في عضويتها.

٢. **الضغوط:** كما سنرى في الفصل السابع عشر، فالضغوط موضوع معقد للغاية، ومع ذلك، نجد أنها ترتبط بصورة جزئية بالميل للانضمام إلى جماعة ما، فكر في جلوسك في غرفة انتظار عيادة طبيب أسنان، وأنه من المحتمل أن تخضع لعلاج جذور الأسنان. فبالنسبة للكثير من الناس، قد يكون ذلك وقتا عصيبا نسبيا. وأن هناك مرضى آخرين، ينتظرون العلاج. وهناك احتمال كبير أن تنشأ فيما بينهم حوارات، أكثر منه في حالة لو كان هؤلاء الناس يجلسون في صالون حلاقة، أو موقف انتظار الحافلة، فكر في استقلال مصعد، وأنك تقف في مواجهة الباب كالعادة، تتجنب بشدة التحديق في عيون الركاب الآخرين. ثم يتعطل المصعد بين الطوابق، ويظل على هذا الحال لبعض الوقت. وتبدأ الحوارات ويشعر معها مجموعة الركاب العالقين في المصعد في تكوين جماعة أولية.

٣. **الاتصال:** بصفة عامة، نجد أن التعرض المتكرر نسبيا لأناس آخرين يعمل على زيادة نسبة الإعجاب بهم. وبالطبع، هناك استثناءات لذلك، لكن، بصفة عامة، كلما تعاملنا مع الناس مرات عديدة وبصورة متكررة، تعاظمت فرص إعجابنا بهم بصورة أكبر، وتزايد الوقت الذي نقضيه معهم. وهذا لا يساعد في تكوين بوصفها الجماعات الصغيرة فحسب، لكن أيضا هناك احتمالية استمرارها كجماعات محددة الهوية. وباختصار، تؤدي زيادة الاتصال إلى المزيد من الاتصال.

٤. **المصالح المشتركة:** لعل ذلك هو أوضح سبب للانضمام إلى جماعة ما. فالناس ذوو المصالح المتشابهة يجتمعون معا سعيا لتحقيق هذه المصالح، حيث تختلف المصالح من التزلج إلى جمع الطوابع، ومن دراسة عادات التزاوج بين الحشرات وإلى قراءة الكتب المقدسة. ثم إن التواصل المستمر سوف يؤدي إلى زيادة الإعجاب، وبذلك سوف يتم تأسيس الجماعة بصورة جيدة وثابتة.

٥. **الهوية الشخصية والاجتماعية:** إننا نقضي الكثير من أوقات حياتنا اليومية في محاولة التعرف على أنفسنا، من نكون؟ ما الذي نحبه بالفعل؟ كيف ينظر الآخرون إلينا؟ إننا نعتبر مهتمين بتقدير ذواتنا (ما مدى مهارتنا في أداء أشياء معينة؟ كيف ينظر الآخرون إلى أدائنا الجيد في مختلف الأمور؟)، وفيما يتعلق بقلقنا حول الحالة التي نحن عليها (هل أنا أؤدي مهام وظيفتي جيدا مثله أو مثلها؟ هل أنا أؤديها جيدا كما ينبغي عليّ؟ هل أرتدي الملابس المناسبة؟ هل أقود السيارة المناسبة؟ هل أعيش في الحي اللائق؟ إلخ). إن عضويتنا في جماعة ما تساعدنا في الإجابة عن هذه الأنماط من الأسئلة. فنحن نكتشف القليل حول كيفية نظر الآخرين إلينا أثناء قيامنا بأدوار معينة داخل الجماعة، أدوار يعترف بها الآخرون. وربما نحصل على فخر شخصي جراء ما نفعله، أو تكون هناك أوقات يمكن فيها أن ننسى همومنا الشخصية، حيث تتولى الجماعة إزاحة هذه الهموم الشخصية عنا (قد يكون ذلك كتكلفة محتملة لشعور الفرد بحسن الحال في وقت لاحق). وكل هذه الاحتمالات تؤدي بالتالي إلى انضمام الأفراد للجماعات، وكذلك الحفاظ على عضويتهم فيها.

٦. **التنشئة الاجتماعية:** هي عملية تستمر طوال حياتنا. وقد تنهض في الأساس على السنوات الأولى من العمر وأشكال التعلق المبكرة وخبراتنا الأولى مثل الذهاب إلى المدرسة للمرة الأولى. وهذا الأمر يحدث، ولكن بصورة أقل عندما ننضم إلى جماعة ما. فبعد الانضمام لتلك الجماعة، نميل تدريجيا إلى أن نتمثل هويتها، وأن نسعى جاهدين إلى تحقيق الأهداف التي تنشدها وتلبية طموحاتها والالتزام بطرائق السلوك التي ترتضيها. فهذا يعد مثالا للتنشئة الاجتماعية للأفراد داخل الجماعة. وتتم هذه العملية تقريبا من خلال طقوس متعارف عليها لمبادرات الانضمام للجماعة. وبصفة عامة، كلما كانت مبادرات الانضمام للجماعة أكثر شدة أو حتى المراسم التي يخضع لها عضو الجماعة المنتظر، زاد التزامه في الاستمرار والتمسك بعضوية هذه الجماعة. وربما كان السبب في ذلك هو انخفاض التنافر المعرفي. فإذا تخطيت ذلك بنجاح ورتبت له بصورة جيدة، تكون هذه الجماعة جديرة بالانضمامِ إليها. وتتجلى هذه العملية بوضوح في الأشكال الأكثر تشددا من الأكاديميات العسكرية والمدارس العامة، لكن تشاهد أيضا في الجماعات الأقل تنظيما مثل موقع البناء، على سبيل المثال. ففي هذه الجماعات يمكن إرسال الفتى إلى المتجر لشراء علبة طلاء أو مطرقة مطاطية (لدق المسامير دون إحداث ضوضاء).

وتتمثل النهاية الأخرى المحتملة لعملية التنشئة الاجتماعية في ترك الجماعة. وقد يحدث ذلك ببساطة بسبب نقص المصالح المشتركة، وتغير طموحات الشخص، أو أن الجماعة لم تعد مرضية بالنسبة له. تتم هذه العملية من خلال الابتعاد التدريجي. إلا أن الخروج من الجماعة قد يكون فجائيا وأسرع من ذلك، فربما يكون الشخص مرفوضا منذ البداية، منبوذا أو حتى منفيا بدون محاكمة، ولهذا الأمر علاقة كبيرة بمسألة تقدير الذات وصورة الذات.

التأثير

ما إن نصبح أعضاء في جماعة صغيرة، كيف يؤثر ذلك على ما نفعله؟ بعبارة أخرى، بأي طريقة يمكن أن تؤثر الجماعة على الفرد؟ هناك قضية مهمة تتعلق بأدائنا الفردي. في العديد من الجماعات الصغيرة، نجد أن أي شيء نفعله تتم ملاحظته من خلال أعضاء الجماعة الآخرين. ويختلف الناس في استجابتهم لهذا الأمر. انظر لنفسك، هل تحب أن يلاحظك الناس عندما تفعل شيئا أو تفضل أن تفعل الأشياء بدون أن تكون محل ملاحظة؟ هل تعتقد أن مشاهدة الآخرين لك يؤثر على أدائك سواء كان جيدا أو سيئا ؟

ومن المثير للدهشة، أن أداء الشخص لمهمة ما في ظل مشاهدة الآخرين، له تأثيران مميزان عن بعضهما. وفي بعض الحالات، نجد أن الأداء ينخفض، حتى إلى حد التلاشي. والتأثير الأول هو الأكثر تطرفا، ويتمثل في الخوف والرعب الذي يحدث للفرد، أي الخوف الفجائي من تأدية المهمة المطلوبة منه أمام أعين الآخرين. وهناك حالات كثيرة لممثلين، في منتصف حياتهم المهنية، حدث لهم مثل هذا الخوف، بحيث لم يتمكنوا ببساطة من أداء المطلوب منهم. فبعضهم ترك خشبة المسرح لسنوات عديدة، ثم عاد لمهنته لاحقا. والتأثير الثاني المتطرف أنه عندما تكون موضعًا لمشاهدة الآخرين، يؤدي ذلك إلى تحسين أدائك، فالناس يفعلون أي شيء أيا كان عندما يعلمون أن الآخرين يشاهدونهم. ويبدو أن القاعدة العامة هي أنه لو كان المرء يفعل شيئا جديدا عليه أو يؤديه للمرة الأولى أمام الآخرين، فإن ذلك يتعارض مع أدائه الجيد للمهمة المطلوبة منه، ويؤثر سلبيا على أدائه. وعلى الجانب الآخر، أن تكون موضع مشاهدة من قبل الناس الآخرين أثناء قيامك بنشاط مألوف لك أو تشترك في القيام به سوف يعزز من أدائك؛ لذا، لو كنت تتعلم ممارسة رياضة

جديدة، فمن الأفضل أن تبدأ ذلك بمفردك، ولكن عندما تصبح كفئًا فيها، ربما ستؤدي بشكل أفضل في حالة حضور الجماهير لمشاهدتك.

كيف يحدث ذلك؟ لماذا نجد أن للجماهير تأثيرين يختلفان تمام الاختلاف عن بعضهما؟ ربما يثير المشاهد الدافعية إلى أقصى مستوياتها، بشكل لا يمكن أن يصل إليه الفرد بمفرده. وعند هذه النقطة، فإن زيادة الدافعية تؤدي إلى تحسين الأداء. وهذه علاقة صريحة مباشرة. لكن حالة القلق التي يمكن أن تصيب الفرد يمكنها أن تعكر صفو المياه. ويصبح الناس قلقين للغاية عندما يعلمون أنهم محل تقييم الآخرين الذين يشاهدونهم أثناء أدائهم لمهامهم، وبخاصة إذا كانوا غير واثقين في قدراتهم وإمكاناتهم. فكونك محل مشاهدة يعني حتما أنك محل تقييم، أو على ما يبدو. مرة أخرى، كما رأينا في الدافعية عموما، فإن الدرجة المتوسطة من القلق يمكن أن تيسر الأداء. وعلى الرغم من ذلك، فإن القلق ربما يزيد إلى درجة كبيرة من شأنها أن تعيق أداء الأفراد لمهامهم بالصورة المطلوبة.

والطريقة الرئيسية الأخرى التي يمكن أن تؤثر الجماعة الصغيرة على الفرد من خلالها هي **المعايير الاجتماعية**. فعموما، هناك أربع عمليات أساسية تمر بها أي جماعة صغيرة في بداية ظهورها. ومن اللافت للنظر، أن هذه العمليات الأربع يمكن استخدامها بصورة منظمة إذا كان المرء مهتما بتكوين وتطوير جماعة معينة. العملية الأولى هي **التكوين**، وهي، كما يشير اسمها، المرحلة المبكرة من نشأة الجماعة التي يجتمع فيها أعضاء الجماعة، ويبدؤون في مناقشة طبيعة الجماعة، والسبب في نشأتها وتكوينها، ولماذا يوجد هؤلاء الأفراد في هذا المكان، إلخ. ثم تأتي عملية **العصف**، والتي يبدأ خلالها الأعضاء في تنظيم الجماعة. وقد يشمل ذلك على بعض لحظات الاختلاف في الرأي والجدال، وذلك نتيجة للاختلاف في الدوافع الفردية، وتبدأ شخصيات الأفراد التي تشملها الجماعة في أن تصبح واضحة، سواء كانت للأحسن

أو الأسوأ. ففي هذه المرحلة، يتسابق الأعضاء على الفوز بالمكانة، ويبدؤون في تنظيم العمليات التي سوف يتم تسيير الجماعة وفقا لها.

وبعد العصف تأتي عملية **سن معايير السلوك**، أي الوقت الذي تضع فيه الجماعة معايير محددة تسير عليها، ويتعين على أعضائها الالتزام بها. وهنا تتم الإجابة عن مجموعة من التساؤلات: ما المعتقدات والآراء المشتركة؟ ما الهدف الجوهري للمجموعة؟ ما أنماط السلوك التي تعتبر ملائمة أو غير ملائمة للجماعة؟ والواقع أننا لا نعلم تحديدا: كيف تحدث عملية وضع المعايير؟ فأحيانا تكون علنية، وأحيانا أخرى تكون غير علنية. وأخيرا، هناك مرحلة **الأداء**. بعد تحديد وتفعيل المعايير السلوكية، يمكن للجماعة الآن أن تفعل ما تشاء وتسعى إلى تحقق الأهداف التي تكونت من أجلها.

وكما ذكرنا بالفعل، تحدث هذه العمليات الأربع بانتظام وبصورة طبيعية في نشأة أي جماعة صغيرة وتطورها، لكن يمكن استخدامها مباشرة لتكوين جماعة ما، سواء لمهمة معينة أو مهام عدة أو الالتزام طويل الأجل. على أي حال، فإن لكل مرحلة من هذه المراحل الارتقائية الأربع أثرها على الأفراد داخل الجماعة.

السلطة والنفوذ

والجزء المكمل للتأثير هو **السلطة والنفوذ** أو القدرة على التأثير في الآخرين. وهناك طرق عدة يمكن من خلالها فرض السلطة والنفوذ، وإن كان من الصعب أن تملي على الناس ما يفعلون، فالأمر ليس بهذه البساطة؛ لذا فإن فرض القوة واستخدامها يرتبط بوضوح بموضوع القيادة (انظر الفصل التاسع).

ويمكن ممارسة السلطة من خلال **مكافأة** الناس الذين يمتثلون ويذعنون للأشخاص ذوي النفوذ والسلطة. وبعبارة أخرى، إذا قام شخص ما داخل جماعة معينة بما يتوقعه ويرغبه أولئك الذين يشغلون مراكز السلطة والنفوذ، فسوف تتم

مكافأته بسبب ذلك الفعل. وامتلاك السلطة يعني التحكم في الموارد، التي يتم منح المكافآت في ضوئها. ونقيض هذه القضية هي السلطة القسرية التي يتم من خلالها عقاب الجماعة بسبب عدم الامتثال والانصياع للتعليمات والأوامر، يعتمد ذلك على امتلاك السيطرة على الموارد اللازمة لإمكانية تنفيذ العقاب. فعلى سبيل المثال، إذا امتثل عضو فريق رياضي لنظام التدريب وضرب المثل للآخرين، يمكن استخدام أي عدد من المكافآت (اللعب مع الفريق الأول، منح يوم إجازة من التدريب... إلخ). ومن ناحية أخرى، إذا رفض عضو الجماعة الالتزام بنظام تدريب الفريق، يمكن معاقبته بالجلوس على مقاعد البدلاء لفترة معينة، ويلزم بأداء تدريب إضافي قبل وضع مسألة ضمه للفريق الأول في الاعتبار ...إلخ.

وثمة نوع آخر من السلطة يوصف بأنه السلطة الشرعية. ويحدث ذلك في الجماعات الصغيرة ذات البناء الرسمي التي يتمتع فيها الشخص بنفوذ شرعي من خلال وضع قانوني مؤثر داخل الجماعة. مثل هذا الشخص قد يخبر الآخرين بصورة شرعية بما يجب عليهم فعله، ومن ثم يتوقع طاعة الأشخاص له. وبالطبع، فإن أسلوب القيام بذلك من خلال الشخص ذي السلطة يمكن أن يختلف بطريقة هائلة، من مجرد إخبار الآخرين بما يجب فعله خلال طلب ذلك بطريقة لطيفة للغاية، رغم أن الجميع يعلم أن الامتثال والطاعة سوف يحدثان سواء من خلال هذه الطريقة أو غيرها.

والنوع الدقيق من السلطة هو السلطة المرجعية. وفيها نجد أن أعضاء الجماعة يتوحدون بشدة مع شخص معين، فهم يرجعون إليه في كل أمورهم، وبسبب ذلك نجدهم يمتثلون له. ومن المتوقع أن يحدث ذلك بصورة خاصة مع القيادة التحويلية (انظر الفصل التاسع). ويرتبط هذا النوع من السلطة بالشخص الذي لديه معرفة ومعلومات أكثر، ويرتبط ذلك مرة أخرى بالسلطة التي تستمد من كونه خبيرا.

ففي أية جماعة صغيرة، هناك أناس لا يعرفون تماما ما يجب فعله حتى وإن كان للجماعة هدف بعينه. وعادة ما نجد أن من يحوذون القدر الأكبر من المعلومات والمعرفة يصبحون قادة بالفطرة، سواء رغبوا في ذلك أم لا. ويتم اتباعهم ببساطة لأنهم يعرفون تحديدا ما يجب فعله، أو لأن لديهم معلومات ضرورية تسهم في تحقيق وظائف وأهداف الجماعة.

وخلال سلسلة من التجارب التي أجراها ستانلي ميلجرام في أواخر الستينيات من القرن العشرين تم التعرف على طرفي النقيض فيما يتعلق بطريقة فرض النفوذ والسلطة في الجماعات الصغيرة، وقد كان وصفها واضحا من مسماها وهي **الامتثال وطاعة السلطة**. ولقد تم وصف الشكل النمطي لتجارب ميلجرام الفقرات الأولى من هذا الفصل (والتي من المثير أن نشير إلى أنه، لم يعد ممكنا القيام بها في أيامنا هذه لأسباب أخلاقية). وهذه التجارب، شأنها شأن الكثير من البحوث المماثلة، تظهر أنه لو اعتقد الناس أن شخصا ما في موقع السلطة، فمن المتوقع أن يقوموا بتنفيذ ما يطلب منهم هذا الشخص بدون إبداء أي شكل من الاعتراض. وقد يحدث ذلك حتى في بعض الظروف غير العادية أو الحالات المتطرفة. وهناك دراسات مشابهة يطلب فيها من الناس القيام بلعب أدوار حراس السجن والمسجونين. وبشكل سريع جدا، نجد أن الناس "يندمجون في الدور الذي يلعبونه"، وإذا كانوا حراسا، يبدؤون في التصرف مثل الحراس بطريقة نمطية جامدة، وحتى بطريقة قاسية.

وبالطبع، ليس كل الأفراد مطيعين بالدرجة نفسها. فبعض الناس دائما ما يستجيبون بشكل عكسي مع أي نوع من السلطة أو ضغط الجماعة. وبالمثل، في العديد من الجماعات هناك أشخاص يقومون بدور المبلغين عن المخالفات، رغم ضغط الجماعة بألا تحدث مثل هذه المخالفات. وهذا ببساطة كان مثالا متطرفا بعض الشيء للفروق الفردية الكبيرة التي تتعلق بمدى طاعة الأفراد للسلطة. وتشير هذه

الفروق إلى صعوبة تطبيق بعض نتائج الدراسات مثل دراسات ميلجرام، بالرغم من جاذبية تلك النتائج التي تم الوصول إليها. فمن الصعب معرفة ما إذا كانت تلك النتائج توضح أن الأفراد الذين خضعوا للتجربة من المطيعين للسلطة أم لا، ملائمون لجماعة معينة أم لا، أو مجرد اعتماديين أم مستقلين. من المحتمل، أنه ربما يمكن من الأفضل وضع جميع هذه العوامل الثلاثة في الاعتبار.

أداء الجماعة

طبقا لتعريفها، فإن أي جماعة صغيرة تتكون لتحقيق أهداف معينة. ومن ثم يتعين على أعضاء الجماعة العمل معا من أجل تحقيق تلك الأهداف، وتصبح الأسئلة الرئيسية إذًا: كيف تعمل الجماعة جيدا؟ وكيف تكونت الجماعة؟ وكيف تؤدي الجماعة نشاطاتها؟ فإلى حد ما، تتوقف الإجابات الخاصة بهذه الأسئلة الثلاثة على المهمة التي يتعين على الأفراد القيام بها؟

ويقوم أعضاء الجماعة بأداء أية مهمة عملية بطريقة شديدة التآزر والتنسيق، سواء كانت المهمة هي ممارسة لعبة رياضية أو الاشتراك في تصنيع منتج معين في المصنع. وأي شيء يؤدي إلى انخفاض الدافعية أو قلة التآزر والتنسيق بين أعضاء الجماعة أيا كان العمل الذي يقومون به، سيؤدي بدوره إلى انخفاض الإنتاجية. وإحدى صور ذلك، والتي تمت ملاحظتها بصورة كبيرة في السنوات الأخيرة، هي أن يوصف فرد أو أكثر من أعضاء الجماعة بأنه لا يقوم بعمله على الوجه الأمثل، ويضيع وقته سدى، وهو ما يطلق عليه **التعويق الاجتماعي**. ومن اللافت للنظر، أن النساء أقل من الرجال في القيام بذلك، ربما لأنهن أكثر تفهما للعواقب الاجتماعية والانفعالية لكونهن عضوات في الجماعة وفريق العمل.

وإذا كان عمل الجماعة يتضمن القيام بمهمة حل مشكلة عقلية، حينئذ تميل فاعلية الجماعة إلى الانخفاض مع زيادة حجم الجماعة. إذا، فالجماعة المكونة من ثلاثة أو أربعة أفراد ستكون أكثر فاعلية بكثير في القيام بمهمة حل مشكلة عقلية من الجماعة التي تتكون من ثلاثة عشر أو أربعة عشر عضوا. وعموما، إذا أردت التنبؤ بمدى كفاءة الجماعة في مثل هذا النوع من المهام، يتعين النظر إلى ثاني أفضل عضو في الجماعة، رغم أن ثاني أفضل عضو من المفترض أن له علاقة بطريقـــة أو بأخرى بالمهمة المتاحة. وهذا هو المستوى الذي تميل الجماعة أن تؤدي مهامها في إطاره.

ويتوقف التآزر والتنسيق داخل جماعة معينة إلى حد كبير على استخدام المعلومات المتاحة. وهناك غالبا فشل في استخدام المعلومات المتاحة، وهذا يعني أن التآزر والتواصل وحتى الأداء سوف يتدهور. وتعد الأنماط المحتملة للاتصال ذات أهمية كبيرة بالنسبة لأداء الجماعة. فعلى سبيل المثال، إذا جلس شخص ما في مركز شبكة التواصل، سوف يكون بمثابة محطة تمر عليها المعلومات الواردة والصادرة، ومن ثم ستعمل الجماعة بكفاءة كبيرة إذا كانت هناك مهمة عاجلة، كما هو الحال في العمليات العسكرية، على سبيل المثال. وهذا الشخص المحوري سيكتسب رضا هائلا من موضعه. وفي بعض الأحيان، نجد أن السلطة يمكن أن تمارس من قبل سكرتير الإدارة، والذي يجلس، بطبيعة عمله، مثل العنكبوت وسط شبكة الاتصالات.

وعلى النقيض، فكر في جماعة يمكن فيها أن يتصل جميع الأعضاء بحرية مع عضوين آخرين فقط. لو أعطيت لهذه المجموعة مشكلة لكي تقوم بحلها ويكون لديهم جميعا معلومات وثيقة الصلة بهذه المشكلة، نجد أنهم يميلون إلى أن يكونوا أقل كفاءة بكثير في حل المشكلة من المجموعة ذات المركز الواضح. وهذا يعتبر ضربا من الديمقراطية المقيدة لا يتم فيها إنجاز إلا القليل، لكن يتمتع فيها أعضاء الجماعة بهذه

الخبرة التي يمرون بها. ويكون السؤال، إذا، متعلقا بكيفية قياس أداء الجماعة. إذا كانت كفاءة إكمال المهمة أو حل مشكلة هي المعيار، سنجد أن الاتصال المركزي هو الأفضل. ومع ذلك، إذا تم وضع معيار الرضا والقناعة بعضوية الجماعة محل اعتبار، إذا ستكون أنماط الاتصال الأكثر حرية هي الأفضل.

وهناك قضية أخرى يمكن أن تؤثر في أداء الجماعة وهي **الاستقطاب**. والذي يكون تقريبا نتيجة حتمية للمناقشة، وفي هذه الحالة نجد أن الآراء تتجه بصورة كبيرة إلى التطرف عندما نسمع وجهات نظر الأشخاص الآخرين. ولسنوات عديدة، اعتقد علماء النفس بوجود ظاهرة عرفت "**بالتحول المحفوف بالمخاطر**". ويشير ذلك إلى قرارات الجماعة التي تميل إلى أن تكون أكثر خطورة من متوسط القرارات التي يتخذها أعضاء الجماعة لو كانوا منفردين. ومع ذلك، نجد أنه قد أظهرت البحوث الأكثر دقة، مؤخرا، أن ذلك الأثر لا يحدث بصورة دائمة. فقرارات الجماعة يمكن أن تتحرك في أي من الاتجاهين (أي، للأخطر أو الأقل خطورة) من متوسط الأشخاص المنفردين، حسب طبيعة متوسط الميول الأولية. وبعبارة أخرى، إذا قرر الأفراد في جماعة بالفعل أن يسيروا في طريق أقل من حيث الخطورة، فإن الجماعة ككل سوف تتحول بصورة أكبر إلى هذا الاتجاه. ويرجع السبب في هذا النوع من الاستقطاب، والذي يحدث حتى مع قرارات المحلفين في المحاكم، إلى أن الناس يتأثرون بالمعلومات الجديدة، التي يسمعونها عند لقاء أعضاء الجماعة مع بعضهم، ويتم تعزيز ذلك بواسطة التأثير المعياري المعتاد للجماعة.

وهناك أيضا مسألة غاية في الأهمية وهي **تفكير الجماعة**. هنا تقوم الجماعة بعمل نوع من الضغط لكي لا تكون الآراء معبرة عن الأقلية. كما أن هناك اعتقادًا لدى كثير من الأعضاء مؤداه، أن العديد من أعضاء الجماعة يكون تفكيرهم متشابها إلى حد كبير، ومن هنا يتطور معنى التماسك والارتباط في الجماعة، مما يكون

شعورًا عاما بوحدة الجماعة. وبعبارة أخرى، يقوم الأفراد بكبت خلافاتهم من أجل الحفاظ على حالة الإجماع على شيء واحد. ويميل تفكير الجماعة إلى الحدوث عندما تجتمع جماعة متماسكة معا، بدون أي إجراء تنظيمي لتقييم مسألة صناعة القرار، وذلك في المواقف الضاغطة ومع قائد موجه.

ومشكلة تفكير الجماعة هي أنه ربما يؤدي إلى اتخاذ قرارات غير ملائمة. وعلى سبيل المثال، إذا كان الحل الأفضل لمشكلة ما هو القيام بقفزة تخيلية جسورة في التفكير، فإن المتوقع أن تعمل الضغوط الخاصة بتفكير الجماعة ضد ذلك، وتقمع أي جسارة وتخيل. ويشعر كل فرد من الأعضاء بصعوبة التعرض للضرر في تلك المواقف، ويميلون إلى الضغط على المنشقين؛ فهم يتعقلون دائما فيما يفعلونه، بل يصبح البعض "حراس العقل"، قائلين، "لا تفعل ذلك، ولا تفكر بهذه الطريقة" إلخ.

ومن الممكن، بالطبع، أن نكون على وعي بالظروف التي تؤدي إلى تفكير الجماعة وحماية الجماعة ضد تأثيراته. والطرق النمطية للقيام بذلك هي بتحذير الناس من أخطار تفكير الجماعة، عن طريق تعيين شخص للعب دور محامي الشيطان، والذي يقوم بالتشكيك في كل القرارات، ويكون لديه نظرة شاملة يكون مصدرها خبيرًا من الخارج، وعن طريق إعداد فرصة ثانية للاجتماع في وقت لاحق، تتم خلاله مراجعة أية قرارات تتخذ.

تعزيز أداء الجماعة

هناك طرق عديدة يمكن من خلالها تعزيز أداء الجماعة. إحداها قد نالت سمعة سيئة في السنوات الأخيرة وهي **العصف الذهني**. ويشمل ذلك جلوس أعضاء الجماعة مع بعضهم البعض، والبدء في طرح أفكار حول المشكلة موضوع الاهتمام بسرعة وحماس بأقصى ما يستطيعون، وذلك في بيئة مستقبلة تماما للآراء والأفكار، يمكن

أن يحدث فيها أي شيء، وفي أي لحظة من اللحظات. ولقد أظهرت جلسات العصف الذهني أنها ليست فعالة، في الواقع، فهي عملية قد ينتج عنها حجب للأفكار، وليس طرحها. إذا كان الهدف هو العصف الذهني لحل مشكلة، فإن أفضل طريقة هي تقسيم الجماعة إلى جماعات أصغر، وضمان تنوع أعضائها، ثم جمعهم معا في وقت لاحق من أجل تجميع الأفكار.

وثمة طريقة أخرى يمكن فيها تعزيز أداء الجماعة، وهي التأكد من أن آراء الأقلية تم تيسيرها وتعزيزها. وقد ثبت أن الانفتاح على آراء الأقلية يؤدي إلى المزيد من النتائج المبتكرة، وهذا ليس بمستغرب؛ لأنه من المتوقع أنه سيكون هناك القليل من المبدعين نسبيا في أي جماعة، وكذلك التعرف على آرائهم، ومن المتوقع أن يكونوا ضمن الأقلية.

وأخيرا، فإن أكثر العوامل الحاسمة في تيسير أداء الجماعة يكمن في أسلوب قيادة الجماعة، وسوف تتم مناقشة هذا الموضوع بشكل مفصل في الفصل التالي.

الجماعات الكبيرة

ينتمي معظمنا إلى جماعات كبيرة، كما ينتمي إلى جماعات صغيرة. وكما ذكرنا آنفا، يعيش معظمنا في أحياء معينة، ويتبنون معتقدات دينية وسياسية خاصة، أو ببساطة يشتركون في أنواع معينة من السلوك أو الآراء أو المعتقدات المعينة مع بقية أفراد الجماعة الآخرين. فكونك من نوع معين، أو داخل مدى عمـري خاص، أو فئة دخل ما يجعلك عضوا في جماعة كبيرة.

فعلاقتنا بهذه الجماعات الكبيرة معقدة للغاية. وإذا أشرنا إلى جماعة بعينها، فإننا نميل إلى الامتثال والإذعان لعاداتها وتقاليدها، وذلك بصورة كبيرة. هذا هو الحال على وجه الخصوص إذا كان هناك أناس في الجماعة نكن لهم الإعجاب. وهذا

الأمر يعرف أحيانا بعملية الاستدماج أو الاستيعاب (لسلوك الجماعة، وممارساتها، وعاداتها وتقاليدها، واتجاهاتها ومعتقداتها). وهذا، ربما، يمكن التعرف عليه بسهولة عندما يوجد، من وقت لآخر، بعض الصراعات التي تمثل ضغوطا من جماعات مرجعية مختلفة على الجماعة التي ننتمي إليها. فعلى سبيل المثال، قد توجد ضغوط متعارضة بين جماعة العمل وجماعة الكنيسة، أو بين الجماعة التعليمية وجماعة الرياضة، أو، بالنسبة للصغار، بين الأقران والبالغين، ومثل هذه الصراعات تدفعنا عادة في اتجاه محاولة اعتناق معتقدات أو اتجاهات معينة من الممكن أن تساعدنا في حل هذا الموقف .

التعصب والتنميط والتمييز

تتمثل الخاصية الرئيسية لأعضاء الجماعة الكبيرة في الميل إلى تبني نفس الاتجاهات، والتي تمثل ميولا للتفكير، والشعور والسلوك بطريقة متسقة في ضوء موضوع ذلك الاتجاه المشترك. وعلى سبيل المثال، قد نشعر فقط شعورا إيجابيا حول أولئك الذين يشتركون في رياضة تنافسية، ويرجع السبب في ذلك لأننا نفعل ذلك بأنفسنا. وإذا كنا من سكان المدينة، قد نشترك في مجموعة من الاتجاهات المحددة مع من يعيشون ويعملون في المدينة نفسها.

ويعد **التعصب** نوعًا خاصًا من الاتجاهات المنحرفة نوعا ما. والاتجاهات التعصبية تدفعنا إلى أن نسلك إما بطرق مفضلة أو (في العادة) أو بطرق غير مفضلة نحو جماعة ما أو نحو أعضائها. ولسوء الحظ، فإن التعصب نوع من الاتجاهات التي يصعب تغييرها. ويرتبط بالتعصب كثيرا، وهو جزء مكمل له، بتكوين القوالب النمطية. وفي العادة يتبع ذلك نمطا معياريا معينا. ونجد أن أعضاء الجماعة التي تكون هدفا للتعصب لديها بعض الخصائص المحددة (بشرة خضراء، وأنوف

مرفوعة، وعيون متقاربة وضيقة إلى حد ما). ويوافق أعضاء الجماعة المتعصبة الذين يكونون قوالب نمطية جامدة على الخصائص السابقة التي تميز الأشخاص الذين يوجه نحوهم التعصب، إضافة إلى بعض الخصائص الأخرى مثل الكسل، والقبضة القوية. والأهم من ذلك، أن لديهم تفاوتا بين سماتهم الشخصية وسماتهم الفعلية (في العادة يكونون مجيدين في العمل، ويكونون كرماء كذلك).

والرابط الأخير في هذه السلسلة هو **التمييز**. وهو الجانب السلوكي أو الصريح للتعصب والقوالب النمطية، والذي يتم في ضوئه معاملة أعضاء جماعة معينة معاملة فارقة ومختلفة عن الجماعات الأخرى، لا لشيء إلا لأنهم ينتمون إلى تلك الجماعة. ويتم هذا عادة من خلال إنكار بعض الحقوق والامتيازات الخاصة بالأشخاص الذين ينتمون للجماعة التي يوجه إليها التعصب، ويكون لسان حال الشخص المتعصب الذي يسلك سلوكا تمييزا هو: لن أقبل هذا الشخص ذا البشرة الخضراء في نادي الجولف الخاص بي؛ فأنا لم أنشئ هذا النادي لذوي البشرة الخضراء، فيمكنهم تكوين ناد خاص بهم.

وما إن تتكون الاتجاهات التعصبية داخل جماعة ما، فإنها تميل إلى أن تكون شيئا مؤسسيا. ويمكن أن يحدث هذا الأمر عند وجود فروق ضخمة في المكانة الاجتماعية، أو عند وجود علاقة سلطة غير متكافئة بين الجماعات. إلا أن الاتجاهات التعصبية تستمر لأنها تصبح معيارية، حيث يتوقع أعضاء الجماعة من بعضهم البعض تبني هذه الاتجاهات والسلوك بمقتضاها. كما أن التعصب والتمييز في حد ذاتهما يساعدان الجماعة على التماسك من خلال تعزيز أنماط التفاعل. لذلك، إذا كنت مشجعا لكرة القدم في أوروبا، قد تعتقد أن المشجعين الصغار للفريق المنافس عبارة عن وحوش ذوي شعر زهري، وستتحدث إلى أصدقائك حول ذلك، بل تسير في الشارع تبحث عن جميع المشجعين ذوي الشعر الزهري لتنال منهم قبل أن ينالوا

منك. وعدم القيام بذلك، سيكون له تكاليفه التي قد تصل إلى تعريض عضوية الجماعة للخطر.

وبالطبع، فإنه يمكن مساندة الاتجاهات التعصبية ودعمها من خلال كل أشكال العوامل الفردية مثل الحاجة للمكانة الاجتماعية. وهكذا، فالمرء قد يشعر بأمان أكبر إذا اعتقد أن أعضاء الجماعة التي يكون حيالها قوالب نمطية يقلون عنه في المكانة الاجتماعية. إنه الحال إذا اتجهنا إلى كراهية شخص نشك أن لديه معتقدات مختلفة عن معتقداتنا. وأخيرا، فالاتجاهات نحو جماعات الأقلية تصبح جزءا من القيم الثقافية السائدة، فالناس ذوو البشرة الخضراء قد ينظر إليهم بالفعل على أنهم أقل منزلة وبدائية، لدرجة أن الزواج من أحدهم غير وارد، وهذه الاتجاهات تساعد على جعل الاتجاهات غير المتسقة ذات درجة معينة من الاتساق. إن ذوي البشرة الخضراء هم أناس بالفعل. ولكن إذا نظرنا إليهم على أنهم بشر أقل مكانة من ذوي البشرة البيضاء، لذا فإن تمييزك ضدهم ليس من خلال سوء استخدام فكرة الحقوق المتساوية لكل الأفراد. وسيصبح ذوو البشرة الخضراء أقل مكانة طبقا للأفراد ذوي القوالب النمطية الجامدة.

تغيير الاتجاهات

نظرا لأن الاتجاهات جزء مهم من تحديد عضوية الجماعة الكبيرة التي ينتمي إليها الأفراد، فكيف إذا يمكن تغييرها؟ إذا كان الشخص عضوا في جماعة خاصة، فهل سيكون بالضرورة متمسكا بالاتجاهات السائدة فيها، متعصبا أو لا، لهذه الجماعة؟

وعموما، فإن اتجاهاتنا تتكون وتتغير من خلال التواصل. وكما اتضح لنا، فإن الكثير من أشكال سلوكنا داخل الجماعة، سواء أكانت كبيرة أم صغيرة، يتحدد في

ضوء عملية التواصل. وتتمثل الطرق الرئيسية التي يمكن بها التأثير على الاتجاهات في الرسائل المؤيدة لها، والتي تأتي من مصادر موثوق بها. ويوضح لنا ذلك، على وجه التحديد، السبب في استخدام الأشخاص الرياضيين المشهورين للمعاطف البيضاء التي تشبه زي الأطباء أو السماعات الخاصة بهم، لاستغلالها في الإعلانات. فإذا كان شخص ما "مهم"، أو شخص نتطلع لأن نكون مثله، ويشرب المشروب "س" مثلا أو يتناول الطعام "ص" أو يقود سيارة "ع"، فعندها لا بد أن يكون هذا المنتج مرغوبا، وجديرًا بالثقة، وذا منفعة أو غير ذلك. وبصفة عامة، فإنه كلما زادت مصداقية مصادر التواصل، زادت فرص الاقتناع به، وبما يقوله ومن ثم التأثر به.

وهناك نمط آخر من الاتصال المقنع الذي يساعد في تغيير الاتجاه، فينتج عنه ما يطلق عليه "تسلسل الخوف- الحقيقة". وهذا هو النمط الذي يستخدمه أحيانا السياسيون لإحداث تأثير جيد على أتباعهم. فيتم إخبار أعضاء الجماعة السياسية بشيء من المتوقع بصورة عقلانية أن يصيبهم بالقلق: "إذا أدليت بصوتك لصالح X، فإنه خلال عامين من المتوقع أن الضريبة على الدخل الشخصي لك سوف تتضاعف ثلاث مرات". ثم يتم إخبارهم عما يجب عليهم القيام به لتقليل حدة الخوف أو القلق الذي أصابهم: "أعطني صوتك". إذا استمريت في قيادة هذا النوع من السيارات، سوف تفقد احترام الجميع لك وتكون الخاسر، إلا أن شراءك لهذا النوع من السيارات سوف يرفع مكانتك الاجتماعية .

ويبدو أن هذه الأنماط الخاصة بأساليب التواصل المقنعة تكون في النهاية ذاتية الإقناع. إذا قام نوع خاص من التواصل باستثارة أفكار معينة لدى الشخص في اتجاه تعزيز هذا التواصل، سيتحرك الشخص نحو التأثر بالرسالة التي تم إرسالها. وعلى النقيض، إذا استثارت الرسالة أفكارا مضادة، سيتحرك الشخص ضدها. لذلك، فإن الصياغة الدقيقة أو أسلوب الرسالة المقنعة مهم للغاية، وكذلك الحال بالنسبة للشخص

المتلقي للرسالة. على سبيل المثال، هناك شخص أبعد ما يكون إلى أن يقنع مشاهدا ذكيا للغاية بالعرض المتوازن الذي ينتج عنه مختلف جوانب الرأي، وليس جانبا واحدا. ومع ذلك، ليس هناك أهمية لمدى كون الاتصال مقنعا أو ماكرا، إذا كان المستقبل له مهيأ لتكوين آراء عكسية، فهنا نجد أن احتمال نجاح الاتصال يكون ضئيلا للغاية. ويمكن القول، بصفة عامة، إن الشيء الحاسم هو مدى انخراط الشخص واندماجه في مسألة معينة. فتغيير الاتجاهات ليس بالأمر الهين، وبخاصة إذا كانت جذور الاتجاهات التعصبية راسخة لدى الأفراد .

ملخص الفصل

- تختلف الجماعة في حالة ما إذا كان الاتصال فيها مبنيا على التفاعلات المباشرة (وجها لوجه) أو على شكل أكبر، كمجموعة من التكتلات المختلفة البعيدة عن بعضها، أو إلى أي حد تكون تلك الجماعة رسمية أو غير رسمية مع عدم إغفال عامل حجم الجماعة.
- تتمثل أسباب الانضمام للجماعات الصغيرة في التعلق، والضغوط، والاتصال، والمصالح المشتركة، والهوية الشخصية، والاجتماعية، وكذلك التنشئة الاجتماعية.
- الطريقة الرئيسية التي تؤثر فيها عضوية الجماعة الصغيرة على الأعضاء الأفراد تكون من خلال معرفة بأنهم يشاهدون أثناء أداء مهامهم. وبالاعتماد على ظروف دقيقة للغاية، فإن ذلك قد يدفع الأداء إما للأفضل وإما للأسوأ.
- يأتي التأثير على أعضاء الجماعة أيضا من خلال المعايير الاجتماعية، وهناك مراحل أربع تمر بها الجماعة عادة وهي: التكوين، والعصف، ووضع المعايير، والأداء.
- السلطة هي جزء لا يتجزأ من التأثير، وتحدث أساسا خلال تقديم المكافآت أو أشكال العقاب المختلفة. وهناك أيضا سلطة شرعية وسلطة مبنية على المرجعية، والتي غالبا ما تكون من خلال الشخص القوي الذي لديه معرفة ومعلومات أكثر من غيره. وتستمد قوته من الخبرة العملية التي يحوز عليها.
- يمكن ملاحظة الصور المتطرفة للغاية للسلطة وتأثيراتها من خلال الدراسات الأصيلة التي قدمها ميلجرام حول طاعة السلطة.

- يتوقف أداء الجماعة على كون المهمة المطلوبة عملية أم عقلية، وبخاصة على تدفق المعلومات التي يتم الحصول عليها من الأنماط المختلفة من التواصل.
- يتوقف أداء الجماعة أيضا على الميل للمنافسة والذي يؤدي إلى الاستقطاب، وفي أكثر الحالات تطرفا، على نتائج تفكير الجماعة.
- يمكن تعزيز أداء الجماعة بواسطة جلسات العصف الذهني وإبداء الإعجاب والترحيب بآراء الأقلية.
- تؤدي عضوية الجماعة الكبيرة إلى استيعاب وتمثل قيم هذه الجماعة.
- تعد اتجاهات الأعضاء أمرا جوهريا للغاية بالنسبة للجماعات الكبيرة. وفي هذا الصدد، تمثل العمليات الخاصة بالتعصب، والقوالب النمطية الجامدة والتمييز أهمية خاصة.
- يتم تغيير الاتجاهات في الجماعات الكبيرة بصفة أساسية من خلال التواصل، وبخاصة إذا كان هذا التواصل يأتي مع مصدر موثوق، ويعتمد أيضا بشكل كبير على كون المعلومات مقدمة في أفضل ظروف فعالة، وبناء على خصائص أعضاء الجماعة .

أسئلة واحتمالات

- اذكر الجماعات الصغيرة والجماعات الكبيرة التي تنتمي إليها. ما الخصائص المميزة لهذه الجماعات؟ لماذا أنت عضو في هذه الجماعات؟ وكيف تؤثر عضوية هذه الجماعات عليك؟

- هل مررت بخبرة العمليات التي تمر بها الجماعة من حيث التكوين، والعصف، ووضع المعايير، والأداء؟ أي من هذه العمليات الأربع تعتقد أنها الأكثر أهمية؟

- فكر في الجماعات التي تنتمي إلى عضويتها. ما أنواع تأثيرات الجماعة التي لاحظتها؟ وبأي طريقة تأثرت بعضوية الجماعة أو بأشخاص معينين داخل الجماعة؟

- كيف تعتقد أنك قد تتصرف في أنماط المواقف التي يجب عليك فيها "الامتثال للسلطة وطاعتها"؟ هل يتصرف أصدقاؤك وزملاؤك بطريقة مختلفة؟ ما الذي يحدد الفروق في الاستجابة لمختلف هذه المواقف؟

- هل مررت من قبل بخبرة تفكير الجماعة؟ إذا كانت الإجابة بنعم، اذكر خصائص الظروف التي تم ذلك في ضوئها. إذا كانت الإجابة بالنفي، تخيل موقفا في بيئة عملك الحالية يمكن أن يحدث فيه هذا النوع من التفكير.

- اذكر الطرق الرئيسية التي ساعدت فيها عضوية الجماعة الكبيرة على تكوين نسق القيم الخاص بك؟ عند مقارنة قيمك بقيم أسرتك وأصدقائك، هل ترجع الفروق إلى عضويتهم لجماعة كبيرة أخرى؟

- فكر في أناس متعصبين تعرفهم. هل لديهم قوالب نمطية جامدة عن الآخرين؟ هل يقومون بالتمييز؟ ما أسباب اعتناقهم هذه الاتجاهات؟ هل

هناك أي طريقة تستطيع فيها أنت أو أي شخص آخر تغيير مظاهر هذا التعصب ضد الأشخاص الآخرين؟

- كيف تحاول التأثير على اتجاهات أسرتك، وأطفالك، أو الأشخاص الآخرين الذين تعمل معهم؟ كيف تتأثر اتجاهاتك بهم؟

الفصل التاسع

الحياة الاجتماعية

القيادة

مشاهد من الحياة

بدأ الاجتماع الأسبوعي وكان المديرون المسئولون عن الحالات يقدمون عروضهم حول المرضى. وبسرعة، بدأت أشكال الحسد الهامسة في الظهور بين مختلف الجماعات المهنية. فالمعالجون المهنيون يتصارعون مع أخصائي العلاج الطبيعي، والأخصائيون الاجتماعيون ينظرون بارتياب للأخصائيين النفسيين والذين بدورهم ينظرون بارتياب للجميع وبخاصة للأطباء، والأطباء ينظرون بازدراء إلى أصحاب المهن الموازية والمعاونة لهم.

جلست قائدة المجموعة مستلقية، وجعلت كل الأفراد يتحدثون كما يشاءون ويظهرون على حقيقتهم، وبدأت الأفكار تدور في رأسها حول كيفية أنهم نسوا جميعا أن سبب وجودهم هنا هو علاج المرضى. ويبدو أنهم نسوا أنه منذ ست وثلاثين ساعة فقط كانوا يتفاعلون تفاعلا وديا أثناء وجودهم معا في الاحتفال بعيد الميلاد الأربعين. وفي لحظة معينة فكرت في تقهقر مكانة الأفراد الاجتماعية، وفي ظهور الجانب السيئ لأعضاء الجماعة.

وكالعادة، فكرت أنه يمكنها فعل أي شيء عدا أن تدع الأمور تأخذ مجراها. فإذا تركتهم يعبرون عما يريدون، من الممكن أن تتوقف المناورات القائمة بينهم على الوظائف لتحقيق مصالح شخصية. استطاعت أن تدرك أنهم شعروا بعدم الأمان وبالتهديد نوعا ما نتيجة للنقص الواضح في الصراحة فيما بينهم، لكن لم يتمكنوا من التفكير في شيء يفعلونه حول ذلك، على أية حال، من الصواب أن يسمح للجميع بقول أي شيء يريدونه، أليس كذلك؟

وفي هذه المناسبة بعينها، بدأت المناقشات العامة تدور بين أكثر من شخص، وذلك باستخدام بعض الكلمات التي لها دلالات معينة مثل اللوم، والخطأ، والمسئولية، وظهر أن تبادل الآراء أصبح أكثر حدة. ومن حين لآخر، يقوم أحدهم بالتحديق إلى قائدة فريق العمل كما لو كان يتوقع أنها سوف تقوم بالتدخل أو اتخاذ إجراء معين، لكن لم يحدث شيء. وتصاعد الموقف أكثر فأكثر، لدرجة أن وقع هذا الصوت في أذن المديرة فكان كصوت الأطفال وهم يلعبون في الحديقة، بالنوع نفسه من الغطرسة، والسخرية والتنمر. لقد وجدت أن الأمر أصبح مزعجا أكثر فأكثر، لكنها لا تزال لا تعرف ماذا تفعل حياله. لماذا لا ينضج مثل هؤلاء الأفراد؟ ولماذا يجب عليها أن تكون موجودة في مثل هذا الموقف السخيف في محاولة السيطرة عليهم؟

وفي النهاية، لم تستطع قائدة المجموعة تحمل هذا الوضع أكثر من ذلك. لقد صرخت فيهم بأعلى صوتها، "اصمتوا! لماذا لا يمكنكم جميعا أن تصمتوا؟" هدأت الغرفة في الحال، واستدار الجميع إليها بنظرات تتراوح بين الحيرة والدهشة والصدمة. فقد تجاهلت ذلك كله

وقامت بتوبيخهم بكل بساطة، وسيطرت كثيرا على غضبها، كما هو الحال عند الأب الذي ترك الأمور تتمادى كثيرا، وأراد أن يتحكم في طفله المتمرد.

كان الاجتماع التالي هادئا نسبيا، لكن خلال شهر حدث الشيء نفسه. هذا هو تحديدا النمط الذي تكرر كثيرا والذي يطلق عليه القادة الذين ينتهجون سياسة عدم التدخل، حيث يظل القادة جالسين لا يفعلون أي شيء، ثم ينفجرون فجأة معبرين عن غضبهم مما يحدث، وتظل الجماعة غير قادرة على أداء وظائفها بكفاءة. قارن هذا الأسلوب في القيادة بما يلي.

دعا مدير إحدى المدارس الجديدة هيئة التدريس للاجتماع للمرة الأولى تحت قيادته. إنهم لا يستطيعون توقع ماذا سيحدث. إنه مدير صغير السن نسبيا، وأتى من خارج المنطقة. وسبقته سمعة طيبة تشير إلى أنه نشيط للغاية، وانتظر المدرسون ما سيقوله بمزيج من الرهبة (هل سيجعل حياتي السهلة أكثر صعوبة؟)؛ وبسخرية (لقد رأيتهم جميعا يحضرون وينصرفون)؛ وباهتمام (في مثل هذا الموقف قد تحدث نقلة من نوع ما)؛ والأشخاص السيئون بطبعهم؛ (إنه يبدو ثرثارا بهذه الشارة الدوارة المعلقة في سترته، من يظن نفسه؟)؛ وبطبيعة جيدة (إنه شخص بشوش؛ إنه لمن المثير أن نسمع ما سيقوله).

"لقد نظرت بعناية في سيرتكم الذاتية جميعا، ورأيت فيها مجموعة موهوبة من المعلمين، لقد قمتم جميعا بأشياء مبتكرة خارجة عن المألوف. وقد تفحصت بنفسي جميع أرجاء المدرسة. إنها مليئة

بالأفكار الإبداعية، لكن يبدو أن هناك أمورًا كثيرة من الممكن أن نعمل معا على تطويرها. وأجريت حوارات ممتازة مع مجلس المحافظين. لقد أبدو كامل دعمهم لمدرستنا وسيتيحون لنا أن نفعل ما نرغب فيه، مع إحاطتهم بالسبب الكامن وراء القيام بهذا الأمر، بالطبع.

وأضاف، بعضكم سيرونني شابا إلى حد ما بالنسبة إلى هذه المهمة التي تتطلب قدرا عاليا من المسئولية في مدرسة كبيرة ومتطورة كهذه. هذا حقيقي، إنني شاب تماما لكني أمتلك خبرات عديدة في هذا المجال، وأنا ملتزم تماما بنوع التعليم الذي يقدم في هذه المدرسة. اسمحوا لي أن أخبركم بالقليل عما أؤمن به حول الحياة التعليمية والنظام التعليمي.." واستمر على هذا المنوال بعض الوقت ثم قال...

"لذا، إذا جمعتم بين هذا كله، يمكنكم أن تدركوا أن لديّ رؤية قوية لما يمكن أن نقوم به في هذه المدرسة. أنتم بالتأكيد يجب أن تشاركونني في هذه الموهبة من أجل تحويل هذه المدرسة إلى إحدى أفضل المدارس في البلاد. أنا لا أعنى التميز من حيث النتائج الأكاديمية فحسب. أنا على ثقة في أنه يمكننا تحقيق هذه الرؤية. لكننا يمكننا أيضا تحويلها إلى مدرسة يستمتع الطلاب فيها بوقتهم، ويحبون الحضور إليها يوميا بدافعية عالية ورغبة في الإنجاز. ستكون المدرسة مكانا يتمكن فيه الطلاب من استذكار دروسهم بفاعلية. وسوف يرغب أولياء الأمور في إلحاق أبنائهم به لتميزه. وتكمن الفكرة في أنه لا يجب علينا القيام بالكثير من أجل تحقيق ذلك. فنحن لدينا ما يمكننا من الوصول إلى هدفنا، ونحن نمثل المادة الخام للقيام بذلك على الوجه الأكمل.

"والآن، قال المدير": أود أن نعقد اجتماعا مماثلا لهذا الاجتماع كل أسبوع، وأود أن تشعروا بأن لكم كامل الحرية في الإتيان والتعبير عن أي أفكار تطرأ في ذهنكم عن تطوير مدرستنا والوصول بها إلى الهدف المأمول وتحقيق رؤيتنا.

وحين انتهت الجلسة، أجرى المدير محادثة صغيرة حول السخرية والعادات السيئة بين الموظفين الجدد، وكيف يمكن أن تؤثر سلبا على العمـــل. لم يكونوا قد اقتنعوا بعد بصورة كاملة، لكن كان لديهم،على الأقل، الميل إلى إعطائه الفرصة للتقدم. هـــذا مثال على القيـــادة التحويليـــة، أو الكاريزميـــة أو صاحبة الرؤية، والتي يقدم القائد من خلالها مجموعة مختلفة من الإمكانات البناءة غير سياسة عدم التدخل والتي اتبعتها القائدة في المثال السابق لذلك.

ما القيادة؟

في الفصول الأخرى الخاصة بالحياة الاجتماعية، ذكرنا موضوع القيادة مرات عديدة. وهناك القليل من الجماعات التي توجد بدون قادة، أو التي لا يظهر فيها قائد معين. إذا كان الغرض من تكوين الجماعة تحقيق أهداف محددة، ومعظم الجماعات لديها مثل هذه الأهداف التي ترغب في الوصول إليها، فهي تحتاج إلى التركيز على أشياء معينة والقائد يمثل بؤرة هذا التركيز. وهناك طرق عديدة لوصف القيادة سنتناول معظمها لاحقا. وإلى الآن يكفينا أن نقول إنه رغم أن القيادة قد تتخذ أشكالا عديدة، فإن القادة دائما ما يؤثرون على سلوك الأعضاء الآخرين للجماعة، إلى حد ما. فهم يكونون معنيين بالجماعة (يكونون في الغالب معنيين بأمور الجماعة أكثر من الأفراد الآخرين)، وفي الغالب ما يكونون معنيين أيضا بتحقيق الجماعة لأهدافها.

وبالطبع، فإن جميع أعضاء الجماعة يكونون مهتمين بالجماعة وبأهدافها، لكن لن يؤثر ذلك على سلوك الأفراد بالقدر نفسه مثل القائد. إنها تلك المنظومة التي تجعل القائد متميزا عن أعضاء الجماعة الآخرين في تأثيره على الجماعة وأعضائها لتحقيق أهداف الجماعة.

ويبدو أن أبرز الأمور التي يختلف فيها القائد عن بقية أعضاء الجماعة هي الأسلوب الذي ينتهجه. وكما سيتضح، فإنه قد تم وصف القيادة بطرق عدة. ويبرز ذلك إلى حد ما تاريخ الكثير من الكتابات في علم النفس الاجتماعي وعلم نفس الشخصية. ولإعطاء مثال للفرق الواضح في أسلوب القيادة، فإن بعض القادة يكونون ديمقــراطيين بطبعهم وآخـــريـــن تسلطيين. والقـــادة الديمقراطيون يتيحون الفرصة لأعضاء جماعاتهم للمشاركة في صنع القرار، ووضع السياسات، في حين أن القادة الأوتوقراطيين يصدرون الأوامر بدون الكثير من المشاورات والحوارات مع أعضاء جماعتهم. ويشارك أعضاء الجماعة القائد الديمقراطي السلطة، بينما يحتفظ القائد الأوتوقراطي لنفسه بكل السلطة دون أن يشاركه أحد فيها.

وعموما، فإن القيادة الديمقراطية أكثر فاعلية من نظيرتها التسلطية، حيث يمكن تحقيق الأهداف بسهولة، ويستمتع أعضاء الجماعة بالمشاركة فيها أكثر مما يستمتع أعضاء الجماعة في ظل القيادة التسلطية. وهناك استثناءات لذلك، بالرغم من كل ما سبق. فمعظم الجماعات لا يمكنها أن تصدر قرارات حول مجموعة عريضة من المشكلات، ومن ثم يكون القائد التسلطي مفيدا في هذه الحالة؛ فالقائد يتوقف عن القيادة إذا أصبحت الجماعة ديمقراطية بدرجة كبيرة؛ وأن المواقف التي تتطلب اتخاذ قرارات سريعة تفضل القيادة التسلطية؛ وتوجد مخاطر أكبر أو شك يتمخض عن القيادة التسلطية ؛ كما نجد أن بعض أعضاء الجماعات لا يحبون القيادة الديمقراطية. وهذا يضفي نكهة على طرق اختلاف القيادة، ومن السهل لمعظم الناس أن يدركوا الفروق بين القادة الذين يعرفونهم.

السمات

بدأ علماء النفس الاهتمام بموضوع القيادة وتجميع الأفكار حولها في الأربعينيات من القرن العشرين. وكانت هذه الأفكار مبنية على وجهة النظر التي تقول إن القادة يولدون هكذا ولا يمكن صناعتهم. بعبارة أخرى، فإن القيادة تتحقق لدى الشخص الذي يمتلك مجموعة متنوعة من السمات، وهذه السمات تكون موروثة. وكان يعتقد أن هذه السمات هي مزيج من السمات الجسمية (الطول، والقوة، والسرعة، وغيرها)؛ والقدرة العامة (الذكاء، والطلاقة، والقدرة على التكيف، وغيرها)؛ والشخصية (الانبساط، والاجتماعية، وغيرها).

وقد سيطرت مثل هذه الأفكار على التفكير المبكر في مجال القوات المسلحة في أنحاء العالم. ففي الجيش البريطاني، على سبيل المثال، يميل الضباط إلى أن يكونوا من طبقات اجتماعية راقية؛ لأن الاعتقاد الذي كان سائدا مفاده أن هؤلاء الأفراد لديهم السمات الضرورية التي يكتسبونها خلال التربية، والتي تجعل منهم قادة ممتازين. وبالطبع، فإن الأمر لم يكن كذلك في الحقيقة، فالتفاوت الذي تم الحديث عنه كان مبنيا على العديد من المعارك الخاسرة وأعمال السلب والنهب وقت الحرب.

وبمجرد إجراء البحوث المتضافرة المشتركة، تبين أن العديد من العوامل الشخصية التي ظهرت لدى القادة كانت خاصة بموقف معين. ومن ثم، فإن السمة التي تصنع قائدا جيدا في موقف معين من الممكن ألا تجدي نفعا في موقف آخر. وعلى سبيل المثال، فإن الانبساط المتطرف قد يفيد جدا في مواقف حل المشكلات العملية التي تشمل التنسيق بين جماعة من الناس الذين لم يعرف بعضهم بعضا قبل ذلك. وهذه السمة قد لا تكون ملائمة لترتيب مجموعة من المراجع للبحث بين الكتب داخل المكتبة من أجل إيجاد حل للمشكلة.

ومؤخرا، بدأ الاهتمام يتنامى حول فكرة ما إذا كانت هناك بعض السمات التي تميز القادة عبر المواقف. والسمات التي وجدت في أيامنا هذه مختلفة جدا عن تلك التي تم التوصل إليها في الأربعينيات من القرن الماضي. وأهم هذه السمات القيادية هي: الرغبة في القيادة، والأمانة والنزاهة، والثقة بالنفس (والتي تتضمن الثبات الانفعالي)، والقدرات المعرفية ومعرفة أمور الجماعة. وذهب البعض كذلك إلى أن الطلاقة اللفظية والذكاء أيضا من السمات التي تجعل القائد راسخ القدم في العديد من المواقف، رغم أنه لا يجب أن يكون هناك تفاوت في الذكاء بين القائد وسائر أعضاء الجماعة.

أسلوب القيادة

تم ذكر أسلوب القيادة من قبل في العديد من المناسبات. وهذه الفكرة سيطرت على البحوث النفسية منذ أواخر الأربعينيات حتى أواخر الستينيات من القرن الماضي. والآن، بدلا من الاهتمام بالسمات الشخصية التي قد يمتلكها القائد، يتركز الاهتمام حول كيفية سلوك القائد في السياق الذي يقود فيه الجماعة. وفي هذا السياق، يبرز جانبان من السلوك دون الجوانب الأخرى كافة، وهما **الاعتبار وبناء المبادرة**. ويشير الاعتبار إلى وضع العديد من الأمور الخاصة بأعضاء الجماعة في بؤرة الاهتمام (أهدافهم، وآمالهم وانتصاراتهم الشخصية وحالات فشلهم)، بينما يقصد بالمبادرة تدعيم طرق هيكلة الجماعة لكي تحقق أهدافها على أفضل درجة.

وبالطبع، قد يكون لدى القائد وظائف عديدة غير هاتين الوظيفتين، لكنهما تبدوان الأكثر أهمية. وعلى سبيل المثال، فالقائد يخطط ويصنع السياسة، ويكون لديه الخبرة العملية، ويمثل الجماعة ويسيطر عليها، ويضع معايير الثواب والعقاب، ويحكم بين أعضائها ويتوسط بينهم، ويسلك بوصفه مثلاً يحتذى به، ويعمل باعتباره

رمزًا وقدوة، ويتيح للأعضاء التسابق في تحمل المسئولية الفردية، ويكون صاحب فكر، ولديه شخصية الأب أو الأم، وقد يكون حتى كبش فداء للجماعة.

وكل هذه الوظائف يمكن أن تحدث من وقت لآخر. فبالرغم من أنه يمكن القول، مرة أخرى، إن الموقف مهم والمواقف المختلفة تتطلب وظائف مختلفة من القائد، وربما أسلوب قيادة مختلف، كما في مثال القيادة الديمقراطية والتسلطية السابق. والسؤال الأساسي هو: هل يؤثر الأسلوب على العائد الذي تحصل عليه الجماعة و/ أو هل يكيف القائد أسلوبه بوصفه استجابة لإدراكه لأداء الجماعة، أو مدى شعور أعضاء الجماعة بالرضا.

وبشأن أسلوب القيادة، هناك أيضا مسألة القيادة غير الرسمية أو الطارئة. ففي العديد من الجماعات، يوجد القادة بها من أجل العاملين معه، ولمراعاة حقوقهم، والحفاظ على مكانتهم الاجتماعية في بعض السياقات الأخرى، وهكذا. ومع ذلك يظهر القادة، في معظم الجماعات، أيضا بطريقة غير رسمية أكثر من ذي قبل. وتميل الجماعات إلى أن يكون لديها قادة رسميون وغير رسميين. وعموما، فإن القادة غير الرسميين هم أولئك الذين يكونون أكثر نشاطا عن باقي أعضاء الجماعة، والذين لديهم قدرة أكبر على أداء المهمة المتاحة والأكثر شعبية. ونادرا ما تظهر هذه السمات جميعا لدى شخص واحد، حينئذ يتوقع أن يتطور نمط معين من القيادة. وللحديث بقية في هذا الصدد. وبالطبع، ربما يكون الأمر أن تلك السمات نفسها تظهر لدى شخص يقوم بدور قيادي معين بصورة أكبر من كون الشخص قائدا.

وحتى الآن، يكفي القول إنه قد يحدث أحيانا أن القادة غير الرسميين قد يصطدمون بالقادة الرسميين. ومن ثم يكون هناك تأثير على أعضاء الجماعة من خلال شخص ما، وليس من خلال الخطوط الرسمية المباشرة الخاصة بالقيادة. والقادة ذوو النفوذ والتأثير (غير الرسميين) يمكن أن يظهروا من بين زملائهم في جماعة ما.

قد ثبت أن هذا الأمر يسبب إحراجا وضعفا لبعض القادة الرسميين. لكن يمكن، بالطبع، استخدامه دائما لصالح القائد المحنك. على سبيل المثال، بوصفه قائدًا رسميًا لجماعة، من المفيد التركيز على ظهور أي قادة غير رسميين وإظهار الرغبة في الحصول على مساعدتهم في أوقات الأزمات. فهذا من شأنه أن يعزز أهداف الجماعة دون الدخول في صراع مع القائد الذي برز في الجماعة.

منحى المواقف الطارئة

كما حدث في مجالات عديدة لعلم النفس، منذ أواخر الستينيات إلى أوائل الثمانينيات من القرن الماضي، فإن منحى السمات ومنحى الأسلوب أو الموقف تم دمجهم في منحى المواقف الطارئة. فببساطة، تكمن هذه الفكرة في أن القيادة الفعالة تتأثر بالموقف الذي فيه تتم القيادة. وبعض الأساليب والسمات الشخصية تكون فعالة في بعض المواقف، وبعض الأساليب والخصائص الشخصية الأخرى تكون فعالة في مواقف أخرى. مثلا، في حالة الطوارئ فإن الأسلوب التسلطي للقيادة يكون أكثر فاعلية من الأسلوب الديمقراطي، ولا توجد أساليب ملائمة للقيادة على نحو شامل.

عند هذه النقطة اهتم باحثو القيادة بوجه خاص بكيفية تأثير القادة على دافعية أعضاء الجماعة. هذا، وبعد كل ذلك، ما يفعله القائد من أجل تحقيق أهداف الجماعة. وهناك أربع طرق رئيسية يستطيع القادة من خلالها تنمية دافعية أعضاء الجماعة. ويمكن اعتبار ذلك وصفيا، أو أنماطًا للدافعية التي يمكن أن يتبناها أي قائد مرتقب.

١. **الإجرائية أو التوجيهية**: هذا النوع من القيادة منظم تماما ويوضح ما هو مطلوب من أعضاء الجماعة، ويوضح كيفية عمل الجماعة والفرد داخلها، وعلى نحو كبير من الدقة يتحدد دور كل فرد. ومن الواضح، أن هذا الأسلوب يميز بعض الجماعات مثل خدمات القوات المسلحة أو حتى بعض أنماط السياق الصناعي.

٢. **المساندة:** يُعنىَ القائد المساند بدقائق حسن الحال والمكانة الاجتماعية الخاصة بأعضاء الجماعة. إنه يميل إلى أن يكون ودودا، وينظر إليه على أنه كذلك. والجماعات في المهن القائمة بالرعاية قد تمثل هذا الأسلوب، أو، تستند بشكل كبير على نمط أسري من حيث شكل التنظيم السائد.

٣. **المشاركة:** القائد المشارك يكون استشاريا. بعبارة أخرى، فإنه يحاول إشراك الجميع في صنع القرارات والعمليات الخاصة بالجماعة. ويميل هذا النوع من القيادة إلى الظهور في أي أوضاع لا تكون فيها المواقف مصدرا للضغوط، ويستمد المثال الجيد من طريقة إدارة المؤسسات الخاصة بالتعليم العالي.

٤. **الموجهة نحو تحقيق الإنجاز:** يعنى القائد الموجه نحو الإنجاز بوضع أهداف عالية الأداء وتوليد مشاعر الثقة لدى أعضاء الجماعة. ويمكن لهذا النوع من القيادة أن يظهر تحت أي ظروف. ويرتبط ذلك بمناقشة القيادة التحويلية والكاريزما (انظر أدناه).

وبالطبع، فإن القائد المثالي، الذي ينظر إليه من وجهه نظر المواقف الطارئة هذه، سيتمكن من توظيف كل هذه الطرق في تعزيز دافعية أعضاء الجماعة. ويمكن استخدام كل منها في سياقه المناسب. فعلى سبيل المثال، في المواقف العاجلة والملحة التي تتطلب حلولا سريعة، نجد أن المنحى الإجرائي سيكون الأفضل من منحى المشاركة. وسيكون منحى المشاركة أكثر فائدة عندما يتطلب الموقف مزيدا من التروي والروية، والمنحى المساند قد يكون مهما على وجه الخصوص خلال الفترة التي يتعرض فيها أعضاء الجماعة، وأخيرا يكون الإنجاز المرتفع مفيدا عندما يتعين على أفراد الجماعة تحقيق بعض المطالب الخاصة.

القيادة الجديدة

لكل منحى من المناحي التي تم ذكرها مسبقا استخدامات مختلفة، ولا يمكن القول إن أيا منها ملائم بصورة كاملة أو غير ملائم تماما. ولكل منها بعض

الاستبصارات الخاصة بها، والتي تكون مفيدة لكل من يهتم بتحسين مهاراتهم القيادية. ويمكن النظر للقيادة على أنها مزيج من المهارات، وأنه يمكن تعلم هذه المهارات، رغم أن بعض الأفراد قد يكون لديهم استعدادات طبيعية أكثر من الآخرين فيما يتعلق بمهاراتهم.

وفي السنوات الأخيرة تم استبدال ما يطلق عليه القيادة الجديدة بهذه المناحي. هذا بدوره يجعلنا نتطرق إلى موضوعات القيادة التحويلية والقيادة التفاعلية، وكذلك مسألة الكاريزما المثيرة للاهتمام.

ومن أهم الطرق المنظورية للتمييز بين أنماط القيادة هي تلك التي تشمل تحديد الفروق بين التحولات والتفاعلات، والقائد التفاعلي هو ارتقاء وتطور للقيادة الإجرائية، والتي ذكرناها آنفا. ويقوم هذا النمط من القيادة على أساس المكافآت المحتملة أو الممكنة. وفي ظل هذا النمط من القيادة، نجد أن أعضاء الجماعة يكافؤون بوضوح مقابل مساهماتهم. وأنهم يخبرون بالضبط بما يتعين عليهم القيام به لتحقيق النتائج المرجاة. ويتم إخبارهم بكيفية القيام بذلك وبدقة، وبما سوف يحصلون عليه في المقابل. وكثيرا ما يتضمن هذا النمط من القيادة "الإدارة بالاستثناء". ويعني ذلك أن القائد يتجنب إعطاء أية توجيهات ما دامت الأساليب القديمة، مهما كانت، قائمة ويمكن العمل في ضوئها. ويتدخل القائد فقط في حالة الخروج عن المعايير المألوفة. وفي هذه الحالة يتم اتخاذ بعض الإجراءات الجديدة. لذلك، تكون القيادة في ظل هذا النمط من القادة، عبارة عن تفاعل واضح بين القائد وأتباعه أو أعضاء الجماعة. وهذا الأمر أقرب ما يكون إلى المعاملات التجارية، لكن وسيط التبادل ليس المال، بل أوجه الحياة الاجتماعية المتعددة مثل قلق المكانة الاجتماعية.

والقائد التحويلي يميل إلى أن يتصف بالكاريزما، وكما يشير إليه المصطلح، فإنه يعمل في إطار رؤية واضحة الصياغة. ويعامل كل فرد في الجماعة باحترام،

وهناك تفويض وثقة واعتبارات فردية لأعضاء الجماعة. والقائد التحويلي يساعد الأفراد كذلك على استثارة إمكاناتهم وقدراتهم العقلية. ويقوم بتطوير طرق جديدة للنظر من خلالها إلى المشكلات، والإتيان بأفكار جديدة مبتكرة، ويسعى بصفة دائمة إلى إعادة النظر والتفكير في القضايا والموضوعات والأهداف الخاصة بالجماعة، والعمل على تحقيق الأهداف المأمولة على أفضل وجه. والكثير من قادة العالم تحويليون وليسوا تفاعليين. فتشرشل وغاندي يعدان من الأمثلة الواضحة، كما فعل ماندلا وحتى قائد مثل أدولف هتلر. بالطبع، فإن رسالة هتلر لم تكن جيدة، لكنه استطاع القيام بها بطريقة إلهامية كاريزمية.

وفي حين أن الفروق بين هذين النمطين من القيادة قد تكون واضحة، وفي حين أنه من الواضح بالمثل أن القيادة التحويلية أفضل في الكثير من جوانبها من القيادة التفاعلية، فإن مسألة الكاريزما تبقى كما هي. ما الكاريزما؟ إننا جميعا نعرف أشخاصا نصفهم بأن لديهم كاريزما أو حتى شخصية كاريزمية. قد يكونون ذوي الكاريزما من الأصدقاء أو من السياسيين أو الممثلين، أو أشخاص رياضيين، أو حتى الشخص الموجود في سياقات عديدة من حياتنا، ويسعى جاهدا لحل مشاكل الناس، ومساعدتهم في التغلب على الصعوبات التي تواجههم، بل حتى ربما يكون الشخص الذي نراه يمر من أمامنا في غرفة مزدحمة.

ومن المعروف، الاعتقاد بأن الكاريزما سمة من سمات الشخص. ويبدو أنه يمكننا التعرف على الكاريزما في الحال عند مشاهدتها؛ وهي تبدو تقريبا أوسع من نطاق نوعية الحياة الخاصة بشخص معين. فالشخص صاحب الكاريزما شخصية بارزة تجبر الآخرين على أن يلتفتوا إليه، إنهم ليسوا جذابين بالمعنى التقليدي، ومع ذلك فهم يجذبون انتباه الآخرين إليهم. ويتوجه الناس نحوهم، ويتحدثون إليهم وينظرون لهم، ويسعون لأخذ رأيهم، وطلب مساعيهم الحميدة بصفة عامة.

ومع ذلك، فإن القيادة الكاريزمية هي دائما ما تتعلق بالعلاقة بين القائد وأتباعه. إنها نوع من التبادل الذي ينطوي على السلطة. لكن لا يعني ذلك ممارسة القائد للسلطة من اتجاه واحد فقط؛ فالأتباع دائما ما يشتركون أيضا في هذه الممارسة. والشخص لا يكون كاريزميًا في حد ذاته، ولكن طبقا لما يمليه من تأثير في الآخرين. وهناك طريقة أخرى للنظر للقيادة الكاريزمية هي أنها تكون مبنية على أساس اجتماعي يشمل كلا من القائد والأتباع من أجل إحداث تأثيرات ترتبط بالكاريزما.

ويرى البعض أن القيادة "الحقيقية" أو، ربما، القيادة "الجيدة" تشمل دائما صورة من صور الكاريزما؛ لأنه يتعين على القادة أن يكون لديهم رؤية للمستقبل. والقائد الجيد يطرح دائما مبادئ وقيمًا جديدة، وينير للجماعة طريقها نحو التقدم للأمام. وهناك عملية توازن دقيقة جدا هنا لا بد من مراعاتها، فبالرغم من ذلك، نجد بعض الحالات التي تتقلص فيها فاعلية القيادة بسبب ميل القائد إلى طرح أفكار تسلطية لا تلقى قبول الأتباع. والأكثر من ذلك أهمية، أن القيادة التي تشمل فقط على رؤية للمستقبل، بوصف هذه الرؤية نوع من الأمور التي تشغل القائد، تصبح عديمة القيمة إذا لم تخرج لحيز التنفيذ على أرض الواقع. يجب معالجة ذلك من خلال الممارسات القيادية والإدارية المناسبة التي تحقق الرؤية المأمولة. فببساطة، لا فائدة من تكرار مقولة "أنا لدي حلم"، إذا لم يتبع هذه المقولة فعل.

ومن الممكن إعادة توجيه كل ما قيل حتى الآن للتفكير في كيفية جعل القيادة فعالة، وليس مجرد وصف صورة لما يمكن أن يكون عليه القائد الفعال، وعند التفكير في محاولة أن تكون قائدا فعالا، من الأهمية أن تضع نصب عينيك النقاط التالية:

١- هناك تمييز واضح بين القيادة والإدارة.

٢- الرؤية أمر مهم للقيادة.

٣- غرس القيم أمر حيوي.

٤- لا بد من وجود نمط جيد للتواصل، وكذلك مهارات التواصل الجيدة.

٥- أحد مظاهر القيادة الفعالة هو إيجاد طرق للتمكين للآخرين في الجماعة من السلطة.

٦- يجب أن يكون القادة موضع ثقة، وأن ينظر إليهم على أن لديهم نزاهة شخصية. وأي شيء بخلاف ذلك سوف يؤدي إلى التقليل من فاعليتهم.

٧- لا يمكن أن يعمل القادة بمفردهم؛ بل يجب أن يكون الآخرون محل ثقتهم، ويتم استغلال قدراتهم وإمكاناتهم وتوظيفها بالصورة المناسبة.

٨- تستند القيادة الكاريزمية بشدة على السلوك واتجاهات الأعضاء الآخرين داخل الجماعة، ولا يمكن أن توجد بمعزل عن الآخرين.

٩- الكاريزما، رغم أهميتها بالنسبة للقيادة، فهي ليست بداية كل شيء ونهايته. فيمكن أن تكون هناك قيادة بدون كاريزما، لكن القيادة الكاريزمية تميل إلى أن تكون أكثر فاعلية.

وفي النهاية، يمكن القول بأن القادة هم كذلك ببساطة؛ لأنهم أناس يحدثون الفارق للجماعة أكثر من أي فرد من أعضائها. فإذا تولى شخص ما مسئولية القيادة في جماعة معينة، ولم يصنع الفارق الكبير الذي كـان مرجوا منه من قبل الجماعة أو مساعدة الجماعة على تحقيق أهدافها، سيكون ذلك مدعاة لظهور طبيعي لقادة آخرين يمكنهم تحمل المسؤولية بشكل أفضل. وهذه الظروف تكون شائعة على نحو كاف، وتشمل غالبا شخصا يحصل على مكافآت (بما فيها الراتب) نظير ما قام به شخص آخر بصورة غاية في الفاعلية.

فبعض القادة يكونون بوضوح ذوي رؤى وكاريزميين، وآخرون، يظهرون بسبب أزمة، وآخرون، يكونون أكثر صرامة، ويتحكمون في التفاعلات التي تتم، لكن في أي من هذه الظروف، يكون القائد هو الشخص الذي يحدث فارقا للجماعة بشكل ملموس.

نموذج الأبعاد: مهارات القيادة

من أكثر المناحي الخاصة بالقيادة أهمية وفائدة عملية في السنوات الأخيرة هو ما قدمه ليفتون ***Lefton*** وبزوتا ***Buzzotta*** (٢٠٠٤)، والذي قدما من خلاله ما يطلق عليه نموذج الأبعاد للقيادة (شكل ٩-١). ويعتمد النموذج على محاولة توضيح كيف تأتي القيادة من خلال تنمية الأفراد لمهارتهم الخاصة، مع عرض ثلاثة أسباب تؤيد ذلك، وهي:

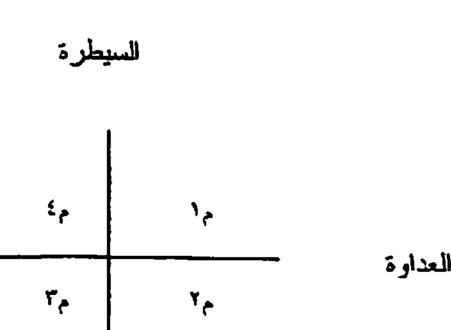
١- أنها تنظم العمل في موضوع القيادة والذي تم في الماضي.

٢- أن لها معنى.

٣- أنها تساعد في التنبؤ بالعديد من جوانب القيادة. وهذه الأسباب مؤيدة جدا للنموذج، ويبرر إضافتها له فكرة أن النموذج يشمل طرقًا لتطوير مهارات القيادة.

وهناك أربع نقاط محددة للنموذج، يؤدي المزج فيما بينها إلى بروز أربعة أنماط تقليدية للقيادة. وكما يتضح من الشكل ٩-١، نجد أن النقاط الأربع تمثل النهايات المتطرفة لبعدين هما السيطرة - الخضوع والعداوة- الدفء:

أ- **السيطرة**: تدور حول السيطرة والتأثير على الأخرين. وهي تتضمن أن يكون الشخص مؤكدا لذاته، ومسئولا في الظروف كافة وموجها نحو "إنجاز الأشياء".



شكل (٩ – ١) نموذج أبعاد القيادة

ب- الخضوع: يشمل اتباع القيادة وليس تصدرها، والشخص الخاضع يميل إلى أن يكون سلبيا أو مترددا في الحديث، ولا يظهر عليه أي رغبة من الجدل الخلاق. والشخص الخاضع كلية لا يكون له أي تأثير على الإطلاق.

ج- العداوة: تدور حول كون الفرد متمركزا حول ذاته. ففي الجماعة، يكون الشخص العدائي غير مستجيب، وغير حساس، ويشك دائما في دوافع الآخرين، ويميل إلى الغضب. ومن المفترض ألا يكون هذا الغضب ظاهرا، فالشخص العدائي يتخذ دائما موقفا سلبيا – عدوانيا في الجماعة.

د- الدفء: ينطوي على اهتمام واضح بالآخرين والانفتاح عليهم، ويكون الشخص مستجيبا وغاية في الحساسية. والشخص الدافئ يكون متفائلا أكثر منه في حالة التشاؤم عند الشخص العدائي.

ومن هذين البعدين تبرز أربعة أنماط من السلوك بين الأشخاص أو أساليب التعامل، وهو ما يعد أنماطا محتملة للقيادة كما في الشكل رقم ٩-١. لقد قمنا بوصف

هذه الأبعاد بصورة موجزة، ومن المهم أن نذكر أن هذا النموذج يساعدنا على فهم سلوكنا الشخصي وسلوك الآخرين، وذلك من أجل تحسين التفاعلات داخل الجماعات وتطويرها. وبعبارة أخرى، فإن أنماط القيادة تدور حول السلوك، وليس الشخصية.

نمط (١) المسيطر- العدائي

هذا هو النمط المعبر عن القيادة التسلطية، التي تقوم إلى حد كبير على مبدأ "افعلها بطريقتي، أو بطريقة أخرى". وهذا النوع من القادة يحكم من خلال السلطة والخوف. فهو يكون المصدر الوحيد للسلطة داخل الجماعة، ونادرا، إذا لم يكن على الإطلاق، ما يفوض أحدًا ويدير الأمور على نطاق ضيق، أي إنه، لا يتيح أي استقلالية. ويميل إلى أن يكون التواصل في اتجاه واحد فقط، أي من القائد إلى كل فرد آخر أو أي شخص تحت إمرة هذا القائد، على الأقل لبعض الوقت، وذلك عن طريق الاستمرار في تقديم الإغراءات ("أنت تتمسك بي وتؤيدني وأنا سأرى ما يمكنني فعله لك، حسنا). وأعضاء الجماعة التي تدار بطريقة تسلطية يتعرضون لعقوبات أكثر بسبب ما يفعلونه من "أخطاء"، ولا يحصلون على مكافآت نظير ما يفعلونه من "صواب". ولهذا النوع من القادة، تكون النتائج ذات أهمية قصوى، والغاية عندهم دائما تبرر الوسيلة.

نمط (٢) العدواني - الخاضع

هذا هو نمط القائد غير المؤكد لذاته. ويكون هذا النوع من القادة متشائما فيما يتعلق بالبشر، ومعتقداتهم، وما الذي يسعون ويتطلعون إليه، وما دوافعهم، وما مخططاتهم غير المعلنة. وهو يميل إلى أن يكون مهتما بالحفاظ على الوضع الراهن، وليس التغيير، ويكون معني في الأساس بحماية الذات، ويميل إلى العمل في الخفاء على العمل علنا. وهذا النوع من القيادة لا يمكننا أن نعتبره قيادة حقيقية، مهما كانت

تدابير القيادة المستخدمة وإجراءاتها. فالقائد يقوم فقط بتوصيل المعلومات من مصدر عال لأعضاء الجماعة في مستوى أدنى. ونادرا ما تتخذ قرارات، حيث إنه يقوم في العادة بتأجيلها. ويعد سلوك هذا القائد نتيجة لمجموعة من الخصائص المميزة لهذا النمط من القيادة، فهو لا يريد أن يلاحظه أحد على سبيل المثال، وغير ودي، وبعيد، ومتحفظ، ومقاوم للتغيير، وتقليدي. والقائد التسلطي قد يعاقب أعضاء الجماعة، لكن القائد غير المؤكد لذاته لا يقدم أي شيء لأعضاء الجماعـة، سـواء كانت مكافآت أو عقوبات.

نمط (٣) الخاضع – الدافئ

هذا هو القائد المتساهل الذي يتجاهل الأخطاء التي تصدر من أعضاء الجماعة. وبطريقة مهلهلة، غير منظمة، يميل هذا النمط إلى عدم مواجهة الصعوبات، ويميل إلى عدم تلبية متطلبات أعضاء الجماعة وتطلعاتهم. وهذا القائد يكره التفكير في نفسه على أنه القائد، ويميل كذلك إلى الحديث كثيرا عن الأمور غير المهمة.

نمط (٤) المسيطر – الدافئ

يقوم القائد التعاوني بتحقيق النتائج والأهداف بصورة إنتاجية ومثالية للجميع. إنه يضع أهدافا صارمة، ويطلب مطالب عالية من أتباعه إلى جانب احترامه الكبير لذكائهم ومهاراتهم التحليلية. والقائد التعاوني هو أكثرهم خشونة، وعملي للغاية، رغم أنه يتعامل مع كل فرد في الجماعة بصورة فريدة. وهذا النمط من القادة يسعى للحصول على مساعدة الجماعة، لكنه أيضا، رغم ذلك، يتحمل المسئولية، وهو يستطيع، بالطبع، أن يُستدعى لتفسير السلوك في الجماعة.

ومن هذه الأوصاف الموجزة، قد يكون في الإمكان اختيار القادة ممن عرفتهم، والذين يتلاءمون مع أحد أساليب القيادة الرئيسية. ومن المهم أن نضع في أذهاننا، بالرغم من ذلك، أن معظم القادة هم مزيج من أكثر من أسلوب قيادي. والأكثر من

ذلك، قد تمنحك أساليب القيادة فرصة للتفكير حول خبراتك الشخصية عن القيادة. وهل يتلاءم أسلوبك بدقة مع أحد هذه الأنماط الأربعة السابقة للقيادة ؟ إذا كان الأمر كذلك، هل يتفق أسلوبك مع نمط واحد فقط من هذه الأنماط، أم أن مزيجا بين أكثر من نمط هو الذي يميزك؟ .

تقصي الحقائق

في كتابهما المفيد للغاية، قام ليفتون وبوزوتا (٢٠٠٤) بتوضيح الخطوات العديدة، إلى جانب العرض الموجز للنموذج الخاص بالقيادة الذي قدماه. على سبيل المثال، يؤكد الباحثان أن كلاً منا لديه ما يمكن أنْ نطلق عليه أسلوب تقصي الحقائق المميز، تماما كما لو أن لدينا أسلوبًا متميزًا في القيادة، إذا كانت لدينا الرغبة في القيادة في الأساس. ويشمل التقصي على سلسلة أساليب تتيح لنا الحصول على المعلومات عن شخص آخر، وما يمكن أن يفكر فيه أو يعرفه أو يشعر به. وتقصي المعلومات هو جانب جوهري في القيادة، إنه لا يتيح فحسب استكشاف عقل شخص آخر، لكن أيضا يجذب الشخص الآخر إلى التفاعل. بعبارة أخرى، يساعد على الحفاظ على التفاعل من قبل الأتباع إلى القائد. وعند مستوى معين، سيكون لذلك مغزى عند الأشخاص الآخرين، قد يساعد في أن يكون مخرجا للتنفيس عن الانفعالات التي قد تدخل في التفاعلات (أو المهمة المفترض إنجازها) ويشجع القائد على أن يكون مستمتعا – وللإنصات قبل استخلاص استنتاجات متسرعة.

وأي محاولة لتقصي الحقائق قد تستخدمها تفترض أن دورك القيادي يهدف إلى تحقيق غايات ثلاث، والأنماط الثمانية من التحقق تتدرج في نطاق واحدة أو أكثر الفئات التالية:

١- أشكال تقصي الحقائق التي تشجع الآخرين على الانفتاح والبدء في عملية تدفق المعلومات. وهناك طريقة تقصٍ واحدة في هذه الفئة هي التقصي مفتوح النهايات. على سبيل المثال، "أخبرني ما رأيك في الأشخاص الذين تعمل معهم"؟.

٢- التقصي الذي يشجع الشخص على الاستمرار في الحديث، أي، استمرار تدفق المعلومات، وهنا يتم استخدام:

أ- الصمت، أي، الصمت بدون قول أي شيء، وبذلك يتم وضع ضغوط كبيرة على الشخص الآخر لكسر الصمت الذي هو فيه.

ب- العبارات التأملية، على سبيل المثال، "هل تعتقد أنها قالت هذا لأنها تغار منك؟"

ج- أشكال التقصي المحايدة، على سبيل المثال، آه، أخبرني المزيد عن هذا الأمر".

د- التوكيدات المختصرة، مثل، من المؤكد أنك تحبها، أكمل.

٣- تقصٍ يساعدك إما على التحقق من فهمك لشيء معين، وإما تفقد مدى فهمك، ويتمثل في:

أ- أسئلة مغلقة النهايات، على سبيل المثال، هل تقول إنك تحبها؟

ب- أسئلة افتتاحية، على سبيل المثال، أنت تحبينها، أليس كذلك؟

وكما سيتضح لنا في الفصول الأخرى، هناك الكثير من أنماط التواصل الشخصي، أكثر من هذا النمط من التقصي. ومع ذلك، فإنه أمر طبيعي أن نقوم به عندما نكون في مواقف القيادة، حيث يساعد على التفكير في مسائل القيادة بطريقة

منظمة. ويساعدك هذا التقصي كثيرا في أن تعي أيًا من الأساليب الأربعة للقيادة يقترب منه أسلوبك كثيرا. ثم تكون الخطوة التالية هي دراسة ما إذا كان من المحتمل أن يتغير ذلك للأفضل، وإذا كان الأمر كذلك، كيف يتم ذلك؟ على سبيل المثال، من الواضح أن الأسلوب التعاوني في القيادة هو المفضل في معظم المواقف، وأنه في الظروف الملحة، يكون الأسلوب التسلطي مفيدا. ومع ذلك، نجد أن الأساليب المتساهلة غير المؤكدة لذاتها غير فعالة، من حيث إنها تعمل على تقليل أهداف الجماعة التي يتم تحقيقها، حتى لو كان الأسلوب المتساهل قد يولد جوا دافئا إلى حد كبير.

خاتمة

لقد أفادنا تطوير فهمنا للقيادة في معرفة الكثير من الأمور الخاصة بالشخصية. وبإيجاز، فإنه قد حدث تقدم متتال منذ بدء التفكير في القيادة بوصفها مرتبطة بدرجة كبيرة بالعوامل الشخصية (الموروثة إلى حد كبير)، إلى العوامل البيئية، إلى المزج بين النوعين من العوامل. ثم أمكن، في السنوات الأخيرة، استيضاح جميع مظاهر تعقيدات الأنماط المتنوعة من القيادة، بناء على المعلومات المجمعة من وجهات النظر المتعددة السابقة.

ولعل أهم ما يجب أن نضعه نصب أعيننا عند دراسة القيادة هو أنه على الرغم من أن كل فرد ليس قائدا بطبيعته، ورغم أن الأشخاص القادة بالفطرة من الممكن أن لا يكونوا أكفاء في كل المواقف، فمن الممكن جدا أن يتم تحسين مهارات الشخص في القيادة. فالعديد من الأشخاص يشعرون بالراحة لأنهم يلعبون أدوار الأتباع ولا يطمحون في القيادة. ومع ذلك، نجد أن الأشخاص الذين لديهم الطموح للقيادة يمكنهم بصورة صريحة تنمية مهاراتهم على نحو متزايد. ويمكنك افتراض أن بعض أساليب القيادة أسهل من الأخرى، وأنك أقدر على ممارسة القيادة في بعض المواقف أكثر من مواقف أخرى. ومثل العديد من الجوانب الأخرى الخاصة بالبناء النفسي، نجد أن العديد من القدرات القيادية ليست ثابتة ثبوت الأحجار.

ملخص الفصل

- القادة يصبحون قادة لأنهم يؤثرون على أفراد الجماعة وهم معنيون بأعضاء الجماعة وأهدافها.
- يختلف القادة في الأسلوب الذي يتبعونه، وهناك فرق مهم بين الأسلوب التسلطي والأسلوب الديمقراطي.
- أرجعت الأفكار المبكرة عن القيادة السبب الرئيسي فيها إلى السمات (والتي في الغالب تكون موروثة)، إلا أنه يبدو أن هذه السمات لا تعبر عن نفسها عبر المواقف.
- هناك جانبان بارزان لأسلوب القيادة هما وضع أعضاء الجماعة والشروع في هيكلة الجماعة.
- هناك تمييز مهم بين القيادة الرسمية والقيادة غير الرسمية وطريقة ظهور القادة في الجماعات.
- تعتمد القيادة بشكل كبير على الموقف، وهو الأمر الذي أعطى الفرصة لظهور منحى الطوارئ في القيادة.
- افترضت الأفكار التي تدفقت حتى الثمانينيات أن هناك أربعة أنماط رئيسية للقيادة هي الإجرائية، والمساندة، والمشاركة، والتي تتوجه نحو الإنجاز.
- تفرق القيادة الجديدة بين القيادة التحويلية والقيادة التفاعلية.
- الكاريزما من خصائص القيادة التحويلية وهي صعبة التعريف نوعا ما.
- يُفسر نموذج الأبعاد القيادي في ضوء بعدين متعامدين هما السيطرة-الخضوع، والعدائية – الدفء.

- أسفر النموذج البعدي عن أنماط أربعة من القيادة هي: التسلطية، وغير المؤكدة، والمتساهلة، وكذلك التعاونية، ويمكننا القول بأن الأخيرة هي الأكثر فاعلية من بين هذه الأنماط.
- لكي يزيد القادة من فاعليتهم، يمكنهم أن يستخدموا أنماطا عديدة من تقصي الحقائق لاكتساب المعلومات حول الجماعة وأعضائها.
- القدرات القيادية ليست ثابتة، ولكن يمكن تحسينها إذ رغب الشخص في ذلك.

أسئلة واحتمالات

- اذكر بعض القادة الذين عرفتهم شخصيا. وما خصائصهم؟ وما الذي جعلهم ذوي فاعلية (أو غير فعالين)؟
- هل أنت قائد؟ إذا كان الأمر كذلك، هل تكون أنت القائد في كل المواقف؟ إذا كنت قائدا في بعض المواقف ولم تكن كذلك في البعض الآخر، ما الفرق بينهما؟
- هل رافقت أناسا يظهرون بوصفهم قادة دون أن يتم إسناد دور القيادة لهم؟ ما خصائصهم؟ وما الذي يجعلهم مختلفين عمن لا يظهرون على أنهم قادة؟
- ما الفروق بين تشرشل وهتلر بوصفهم قائدين؟ ما الفروق بين صدام حسين ومهاتما غاندي بوصفهم قائدين؟ هل هناك أية فروق منظمة بين القادة اليمينيين والقادة اليساريين؟
- فكر في الأشخاص الذين عرفتهم والذين لم يكونوا قادة قط، ما صفاتهم؟ ولماذا لم يقوموا بدور القيادة ؟
- إذا أردت أن تشغل منصبا قياديا أكبر من منصبك الذي تشغله بالفعل، ماذا ستفعل؟ ما الذي سوف تحاول تغييره في نفسك؟
- لماذا تعتقد أن القادة التحويليين أكثر فاعلية من القادة التفاعليين؟
- فكر في شخص كاريزمي تعرفه (قد يكون أنت نفسه). ما الذي يجعل الشخص ذا كاريزما؟ هل تعتقد أن الكاريزما يمكن اكتسابها؟
- يوصف البعض أحيانا بأنهم أكثر قسوة ومضادين للكاريزمية، ماذا عنهم؟

- فكر في الطرق التي يمكن من خلالها تقصي المعلومات عن الآخرين عندما تقوم بعمل محادثة معهم، هل تستطيع أن تكون أكثر فاعلية عند القيام بذلك؟ كيف؟
- ماذا تفعل لتقوم بتدريب أطفالك لكي يصبحوا قادة في المستقبل؟
- هل تعتقد أن بعض الناس لا يستطيعون لعب أدوار قيادية؟ إذا كان الأمر كذلك، ما الذي يختلف فيهم لكي لا يمكنهم ذلك؟

الفصل العاشر

الحياة الداخلية الشخصية

مشاهد من الحياة

جون وجين شقيق وشقيقة، مُنسجمان معا بشكل جيد جدا، على الرغم أن جون يكبُر جين بعام، فهو في التاسعة عشرة وهي في الثامنة عشرة، فإنهما يقضيان معظم أوقاتهما الممتعة مع بعضهما البعض. فكلاهما ملتحق بالجامعة بنفسها، حيث تدرس جين التاريخ، بينما يدرس جون الأدب الفرنسي. يلتقيان عدة مرات في الأسبوع لاحتساء القهوة أو لتناول وجبة الغذاء، وليتناقشان بشكل عام حول كيفية سريان الأمور مع كل منهما. ورغم كل هذا الانسجام يختلف كل منهما عن الآخر.

جين شخصية متفتحة وعاشقة لأي شيء جديد، وهذا يعني أنها تستطيع الخضوع للروتين، بل تستطيع مسايرته، لكن وبالرغم من ذلك فليس هناك شيء أحب إليها أكثر من الخبرات الجديدة سواء كانت اجتماعية أو رياضية أو فكرية. فعندما تشعر بالملل؛ تبحث جاهدة عن أنشطة جديدة لتقوم بها. فقد سبق لها القيام برحلات عبر البحار، كما انهمكت يداها مرارا في إنجاز أعمال لا

حصر لها. إنها تستهين بكل هذه القدرات وتظل متواضعة ورصينة طوال الوقت. تنام جين بشكل جيد، ولا تتكلف في مراقبة وزنها أو مظهرها عامة، فأغلب الناس يعتقدون أنها صديقة جيدة موثوق فيها، وشخصية مسلية لقضاء الوقت معها.

وعلى النقيض، نجد أن جون فتى يميل إلى الرتابة. يحب النظام الروتيني الثابت في حياته ولا يعدله بتاتا. يغالي في القلق عندما تخرج الأشياء عن انتظامها أو تبدو غير متوقعة. ورغم أنه يتعامل بأدب مع الناس، فإن لديه القليل من الأصدقاء، على عكس أخته التي لديها الكثير من الأصدقاء. فالصداقات التي يقيمها جون لا تستمر إلا لأوقات محدودة. فسرعان ما ينصرف عنه أصدقاؤه ويبقى وحيدا كالعادة. وربما يرجع السبب في ذلك إلى أنهم لا ينجذبون إليه، فهو قليل الكلام، وإذا تكلم فحديثه مليء بالتلميحات والإيماءات ولا يعبر عما بداخله تلقائيا. ينام جون قليلا، وغالبا يستيقظ من نومه أثناء الليل ليجد نفسه غارقا في عرقه، ويؤرقه أنه إذا استيقظ لا يستطيع أن يخلد للنوم مرة أخرى، وأنه سيكون متعبا في اليوم التالي. وعلى نقيض جين، لم يسبق لجون السفر عبر البحار. وعلى الرغم من أنه يفكر دائما في السفر، فإنه لم يتخذ قرارًا بشأن هذه الخطوة قط.

يجلس كل من جين وجون لاحتساء القهوة وتبادل أطراف الحديث كعادتهما، ولكن على غير العادة يبدو جون هذه المرة مفعما بالحيوية؛ إذ إنه يشعر اليوم بتناغم شديد مع جين. أتى أحد أصدقاء جين إليهما، وهو رجل لا يعرفه جون جيدا كالمتوقع، وقام

بدعوتهما لحضور حفل تنكري (حيث يرتدي الجميع ملابس من موضة الستينيات) بعد أيام قليلة. على الفور رحبت جين بدعوته، ولم تلبث أن بدأت في التفكير فيما ستفعل أو اختيار الثوب الملائم. وفي تلك اللحظة الحاسمة وافق جون هو أيضا على المشاركة، وبدأ في مناقشة الاستعدادات للحفل مع جين، والتفكير فيما سوف يرتديه هو الآخر.

وخلال الأيام القليلة التي سبقت الحفل، حددت جين اختياراتها، حيث وجدت ببساطة الملابس التي سترتديها، وأغلقت هذا الموضوع وطرحته جانبا حتى حانت أمسية الحفل. وفي ليلة الحفل نفسها، بدأ جون يقلق؛ فهو غير واثق بملابسه، وقلق بشأن من سوف يجدهم ويتعامل معهم في الحفل، وما إذا كان سيجد ما يقوله لأي أحد، وما إذا كان سيتحدث إليه أحد، وإذا ما سيلاقي قبول الآخرين؛ وبما سوف يشعر به بعد ذلك؛ وما سيكون عليه رأي جين إذا أخفق، وهكذا تتزاحم الأفكار بذهنه.

وصل كلاهما إلى الاحتفال. قضت جين وقتا ممتعا، على الرغم من أن الحفلة لم تكن هي أفضل الحفلات التي حضرتها، ولكنها استمتعت ببعض المرح، كما خاضت محادثة أو محادثتين جادتين مع بعض الحضور. واستمتعت بشدة برؤية واحد أو اثنين من المدعوين يقومان بالسخافات والمزاح. وبعد ذلك عادت لتندمج في الحفل ثانية. قضى جون وقتا كئيبا ومصحوبا بالقلق. تحدث مع عدد قليل من الأفراد، وكان يشعر أنه منبوذ وخارج المكان، رغم أن ملابسه المطابقة لموضة الستينيات كانت تمتاز بالأصالة. وكان

يدخن ويشرب الكحوليات بشراهة وحدة. تذكر جون المحادثات التي سيطرت على عقله -ولا تزال- قبل عدة أيام خصوصا تلك التي تتعلق بما وجب عليه أن يقوله ولم يقله، أو إنه كان يجب عليه أن يقول شيئًا أفضل. لقد نام بصعوبة في تلك الليلة على الرغم من أنه غادر الحفل باكرًا.

يناهز ريتشارد الثلاثين من عمره ويعمل بأحد معارض بيع السيارات. وعلى الرغم من أنه لم يمكث بعمله هذا سوى بضعة شهور، فإنه يفكر في الالتحاق بعمل آخر. فعمله لا يحقق له الإثارة الكافية التي يتطلع إليها، كما أنه يبدو غير منسجم مع عدد من زملائه في العمل. ريتشارد يعيش بمفرده، بعد أن توالت معه العلاقات المشئومة مع النساء، فكثير من هؤلاء الفتيات تركنه بسبب عنفه غير المتوقع معهن. وشعرت معظمهن بوافر الحظ بعد الفرار منه. لم يتواصل ريتشارد مع والديه منذ عدة أعوام، رغم أنهما ما زالا على قيد الحياة. لا يبالي والداه بنقض التواصل معه لأنهما كانا يجدانه دائما طفلاً صعب المراس ومراهقًا أكثر صعوبة. كان يسرق ويكذب، ويغش في المدرسة، كما كان مؤذيا للحيوانات.

كانت مهنة مبيعات السيارات تروق لريتشارد تماما (رغم قراره الآن بتركها)؛ وذلك لأنه كان عادة لديه القدرة على أخذ سيارة جميلة للمنزل في أغلب الليالي، وكان يستخدمها في إبهار الأصدقاء وفي مطاردة النساء. وبالطبع يتصرف بالسيارة كما لو كانت ملكه. كما تمكن أيضا من إيجاد طريقة ما للحصول على بعض الأموال من

العمل، وكانت لديه القدرة على التخفي عند سلب نفقات يومية بالطريقة نفسها.

ولا عجب أن ريتشارد كان يمثل أمام المحاكم بسبب العديد من الحوادث التي يرتكبها، ومع ذلك لم يتم القبض عليه بعد لأي سبب ذي أهمية كبيرة. وفي بعض تلك الحوادث، كان يُعرض على أخصائي اجتماعي، وفي إحدى الحالات قام بزيارة أخصائي نفسي. وحاولوا جميعا التحدث معه حول رؤيتهم ورؤية بقية أفراد المجتمع لمشاكله، أو بالأصح يحفزونه على التحدث إليهم حول تصرفاته وأسلوب تفكيره ومشاعره. لكنه يرى هذا الأمر صعبًا جدا، فهو لم يكن يفهم حقا ما كانوا يرمون إليه ويخوضون فيه. وفي الواقع، كان يعتقد أن زياراته لهم مضيعة للوقت؛ لأنه لا يرى أي إمكانية لتحقيق فائدة من هذا الهراء. وفي إحدى المرات حاول التقرب من باحثة لم تكن مهتمة به، أو على الأقل كانت مهتمة، ولكنها لم تسمح له بتجاوز حدود العلاقة المهنية.

وفي ليلة سابقة، كان متكاسلا في عمله، يتساءل: كيف يختفي من الوجود إلى الأبد؛ فلقد تورط في حادث بسيارة المعرض الذي يعمل به. وحتى الآن تمكن من إخفاء التلف الذي لحق بواجهة السيارة، لكنه تساءل: كم من الوقت سيمر حتى يلاحظ أحد المسئولين في المعرض تلف السيارة؟ فبعد احتسائه القليل من الخمر، لم ينتبه ريتشارد إلى راكب دراجة قطع عليه طريقه، ولم يفرمل في الوقت المناسب. تسبب راكب الدراجة القديمة الأبله في كسر أحد المصابيح الأمامية وفي انبعاج الجانب الأمامي للسيارة.

وبعد أن وصل إلى شقته رأى ما حدث للسيارة، حيث إنه لم يتوقف ليراها وقت الحادث. فقد كان همه الوحيد هو كيف يفر بنفسه قبل وصول الشرطة، فضلا عن أنه لم يكن لديه أدنى فكرة عما حدث لراكب الدراجة.

فكر في حلول لهذه الأسئلة

١- إلى أي مدى ترى أن سلوكك يتم التحكم فيه من خلال ظروفك أو الأشخاص المحيطين بك؟

٢- أنت تعلم أنك تسلك بشكل مختلف عندما تكون في المنزل أو عند حضورك أحد الحفلات، أو أثناء وجودك في الكنيسة، أو أثناء مكوثك بأحد المكتبات، أو عند ممارستك للرياضة. ما هي شخصيتك الحقيقية؟

٣- هل طرأت عليك تغيرات كثيرة منذ طفولتك؟ ما تلك التغيرات؟ كيف بدأت تطرأ عليك هذه التغيرات؟ هل هناك شيء لم يطرأ عليه أي تغيرات منذ طفولتك؟

٤- ما قدر مهارتك في وصف الآخرين؟ هل بإمكانك الحكم عليهم؟ ما مدى دقتك في هذا الشأن؟ هل تقوم بإفشاء أمورك الشخصية للشخص الذي تفكر فيه؟

٥- هل أنت شخصية شفافة؟ ما مدى التغير المفاجئ لشخصيتك؟

٦- هل لديك معتقد ذاتي ظل دون تغيير؟

٧- ما النمط الذي تتصف به شخصيتك؟

هذه بعض الأسئلة اليومية الأساسية التي كان لها الفضل على علماء النفس في الاهتمام بدراسة الشخصية. فكل منا ينفرد بنمط شخصي خاص، كما أن لكل منا نمطًا سلوكيا بوصفنا أفرادًا مستقلين. إن أغلب موضوعات علم النفس تعنى بالخصائص المشتركة بين البشر، لكن دراسة الشخصية تعنى بالفروق الفردية، تلك الفروق التي تجعلنا متفردين. فما الذي يجعل أحد الأشخاص مريضًا عقليًا والآخر سويا، حتى لو كان ينتمي كل منهما إلى الأسرة والبيئة نفسها؟ أي ما الذي يجعل جين- المذكورة في المثال السابق- هادئة منبسطة النفس وأخاها جون قلقًا وانطوائيا؟ ما الذي يحفز فتاة شابة بشدة على الالتحاق بوظيفة مرموقة أو منصب عال بينما شقيقتها تفني شبابها هدرا داخل قفص الحياة المنزلية؟ لماذا يكون هناك بعض الشخصيات مثل ريتشارد الذي ذكرناه في المثال الثاني، والذي يعد شخصية مناهضة للمجتمع (سوسيوباس) أو معادية له؟

التعريف

ما إذن المقصود بالشخصية؟ في ظل المعنى الشائع في حياتنا اليومية للكلمة، الشخصية: هي شيء نمتلكه جميعا بدرجة معينة. وبإيضاح أكثر: هي شيء إما نمتلكه وإما نفتقده. "حقا، فهي لديها شخصية" بالتأكيد. "ليس لديه شخصية على الإطلاق". على النقيض، في علم النفس، تشير هذه الكلمة إلى مجال دراسي يعنى بالفروق الفردية بين البشر. هذا المجال واسع، ومن ثم لا عجب أن هناك أعـداذا

لا حصر لها من تعريفات الشخصية، سنتناولها بعد قليل. وهذه التعريفات تختلف من العام جدا إلى شديد الشمول. ولدينا هنا مثالان حديثان يسلطان الضوء على هذين النوعين من التعريفات:

تلك الخصال المميزة للفرد أو الناس بوجه عام والمسئولة عن اتساق أنماط السلوك (Pervin,1989) .

الشخصية هي مجموعة من السمات النفسية والآليات الكامنة داخل الفرد، والتي تكون عادة متسقة وثابتة نسبيا وتؤثر في تفاعلاته، وتكيفه مع البيئة (بما في ذلك البيئات الداخلية النفسية والمادية والاجتماعية). (Larsen & Bvss, 2002)

ومن الواضح أننا نتناول هنا البناء النفسي للشخص، أيا كانت سماته التي تشكل شخصيته. فيبدو بوضوح أنه رغم تفرد كل منا، بوصفنا آدميين، فإن لدينا صفات عامة تميزنا عن غيرنا من الأنواع الأخرى، وبعض التعقيدات المتضمنة في هذه الصفات تكون متأصلة بعمق تام، وتنشأ من أسباب متعددة من الصعب حصرها.

وقد أوضح بيرفين (١٩٨٩)، وهو أحد باحثي الشخصية الذين تناولوا الموضوع بدقة، أن دراسة الشخصية تتطلب الإجابة عن الأسئلة التالية:

١- ما أهم الخصائص المميزة للأفراد؟

٢- كيف أصبح الناس على ما هم عليه؟ على وجه الخصوص، السؤال هنا يقصد كيف تؤدي كل من الطبيعة والتنشئة (الوراثة والبيئة) دورها في تشكيل الشخصية؟

٣- لماذا يسلك الناس بالطريقة التي يسلكون بها؟ هذا سؤال عن الدافعية (انظر الفصل الرابع والخامس) وربما هو أكثر الأسئلة الثلاثة صعوبة.

لذا، لو كنت تعلم أن صديقًا ما أو أحد أعضاء عائلتك يؤرقه قلق مفرط أكثر من الأشخاص الآخرين، فإنك ربما تريد معرفة ما إن كان هذا القلق يمثل نمطا مميزا لهذا الشخص. كيف حدث؟ ولماذا يمر بخبرته الآن؟ كيف ولماذا يسلك الشخص عندما يكون في حالة القلق؟

أساسيات الحياة

تُعنى الشخصية، حينئذ، ببعض الأسئلة العريضة عن حالة الإنسان. والمثال الرئيسي هو موضوع الطبيعة الإنسانية. ما الذي يجعلنا بشرًا؟ هل لدينا غرائز؟ هل لدينا إرادة حرة؟ هل لدينا اختيارات حقيقية فيما نقوم به اجتماعيا؟

إلى أي مدى نعتمد على ما نتوارثه؟ يلزمنا القول إنه لا توجد في الوقت الحاضر إجابات نهائية عن هذا السؤال. بالطبع، نحن نختلف مع بعضنا البعض في أمزجتنا، أي بعض صفاتنا الأساسية التي نولد بها وتستمر معنا. فكثير من الآباء والأمهات يعلمون أن أطفالهم يختلفون تماما عن بعضهم البعض منذ نعومة أظفارهم، فعلى سبيل المثال، مدى نشاط كل منهم، أو درجات تفاوت اضطرابهم حينما يحاطون بمواقف جديدة أو مدى سهولة إرضاء كل منهم أو حتى درجة تفاوت ابتسامهم وضحكهم. لكن هناك خصائص أبعد من حدود الطبيعة الفردية تصف الشخصية، كما أن هناك تعقيدات مهولة في ارتباطات التأثير البيئي والجينات. عليك بالتفكير في كثير من الأمثلة التي تعرفها عن أشخاص مختلفين تماما نشؤوا جميعا في محيط أسري واحد.

ولنسأل سؤالا رئيسيا آخر: هل أنت هو أنت أم أنت هو الموقف؟ بمعنى آخر، هل تمتلك شخصيتك هذه بسبب سمات أو خصائص كامنة بداخلك بشكل ما،

أم بسبب تأثيرات بيئتك؟ وبمرور السنين، وضع مختلف منظري الشخصية جميع وجهات النظر الممكنة الخاصة بالإجابة عن السؤال في الاعتبار، لكن الحكمة المأخوذ بها هذه الأيام (كما هو متبع في كثير من مجالات علم النفس) هي أن الإجابة عن هذا السؤال تكمن في مزيج شديد التعقد بين كل من مصدري التأثير السابقين.

وهناك الكثير من مثل تلك التساؤلات، لكن ربما يبدو أن أكثرها أهمية يدور حول التكامل. ومن الأركان الأساسية في علم النفس تفكيك أو تحليل الوظائف الإنسانية أو السلوك إلى أجزائه، لكن دراسة الشخصية تُعنى بأوجه الشبه بين كل تلك الأجزاء عندما تلتحم معًا. كيف نتكامل؟ عندما نفكر في "الوحدة التكاملية" للشخص، هل يستدل على شيء سوى مجموع الأجزاء؟ يتعلق الأمر هنا بفكرة الذات. إن انطباعاتنا الفردية عن ذواتنا مهمة من منطلق الطريقة التي نتكامل بها بوصفنا أشخاصًا كاملين. وهذا سنناقشه في الفصل التالي.

طرائق النظر للشخصية

كما هو المتوقع في مجال واسع بقدر مجال دراسة الشخصية، هناك طرق كثيرة ومتنوعة للنظر إليها وتناولها بالدراسة. وسنتناول الآن مقدمة مختصرة جدا لعدة أنواع رئيسية من نظريات الشخصية. كل منها يؤكد خاصة على شيء محدد، وكل منها "صحيح" في طريقة عرضه للموضوع. كما أن كلاً منها يتيح شيئا بارزا للتفكير في الشخصية. وسوف يكون من الممتع تطبيقه على الأشخاص الذين تعرفهم كما يجولون بخاطرك وتفكر فيهم.

السمات

إن أحد جوانب الشخصية الثابتة والمهمة هو فكرة السمة. والمقصود بالسمة ببساطة الخصال التي تجعلنا متفردين ومختلفين عن بعضنا البعض. وهذه السمات

ثابتة (بدرجة أكثر أو أقل) وهي محصلة إما لجيناتنا الوراثية وإما للبيئة المحيطة بنا، أو ربما من مزيج من هذين المصدرين للتأثير. وهذا يعني أننا إما أن نولد بمجموعة من السمات، وإما أننا نشكِّل مجموعة من السمات من خلال تفاعلاتنا مع البيئة.

وتستند أكثر الطرق الفعالة للنظر إلى سمات الشخصية على الاعتقاد بأن كلاً منا يحمل مجموعة السمات نفسها، وأن اختلافنا عن بعضنا البعض يكمن في مدى إظهارنا لمختلف تلك السمات، أو درجة ما يمتلكه كل واحد منها. من ثم يصبح السؤال: كم يوجد من هذه السمات الأساسية المتعددة؟ تتراوح الإجابة بين ثلاث وثلاث وعشرين سمة، لكن وجهة النظر الراهنة الأكثر ترجيحا هي خمس سمات، يطلق عليها بشكل ملائم تماما عوامل الشخصية الخمس الكبرى وهي:

١- العصابية أو الاتزان الوجداني: هادئ ومسترخ ومتزن، في مقابل متقلب المزاج والقلق وعدم الشعور بالأمان.

٢- الانبساط أو الانشراح: ثرثار وتواق للإثارة وصريح في مقابل خجول وهادئ وحسي ومكبوت.

٣- الانفتاح على الخبرة (عقلاني- خيالي): مبدع وعقلاني في مقابل غير مبدع وغير خيالي.

٤- المرغوبية: متعاطف ومرهف الحس وطيب ودافئ ومخلص، في مقابل متبلد الحس وقاسٍ وفظ.

٥- يقظة الضمير: منظم ومرتب وموسوس، في مقابل قذر وموحل وغير عملي ومهمل.

وربمـــا مـــن الممتع أن تفكر في الدرجة التي قد تصف بها أفراد عائلتك أو أصدقاءك من منظور هذه السمات الخمس، ومدى قدرة هذه السمات في رسم صورة كاملة لكل منهم. إن لم يتم ذلك، إذن فما الذي ينقصنا؟ من الضروري توضيح، أنه رغم أن السمات الخمس حظيت بقبول شديد من قبل الباحثين، وبخاصة لدى أفراد مجتمعات العالم المتحدث بالإنجليزية (وحاز هذا الرأي على أعلى نسبة قبول من أفراد المجتمع الأمريكي المتحدث بالإنجليزية بصفة خاصة). وسواء تم قبول هذه النظرية بالدرجة نفسها في الثقافات الشرقية، مثلاً، فلا يمنع أن تظل تلك النظرية موضع اختبار وتحتاج إلى مزيد من الجهود العلمية للتحقق من مدى صدقها.

إذا تناولنا السمات بوصفها جانبًا رئيسيًا من الشخصية، سيُطرح سؤال يتعلق بمدى اتساق هذه السمات للشخصية على مدى حياة الفرد. هل تبقى كما هي بمرور الزمن أم أنها تتغير (أو هل بإمكاننا تغييرها)؟ هل بإمكاني أن أغير نفسي من مذموم ومنغلق، وكئيب ومتقلب مزاجيا، وقلق، إلى مرغوب، ومتفتح، ومنطلق ويقظ الضمير ولاعب مسترخ في لعبة الحياة؟

لقد أدى هذا النوع من التساؤلات إلى جدال طويل بين بعض أصحاب نظريات الشخصية حول الدرجة التي تعتمد فيها السمات على البيئة، ومدى قدرة البيئة المحيطة على تعديلها. يبدو أن وجهة النظر السائدة اليوم هي التفاعل. بمعنى آخر، العلاقات بين السمات والسلوك أو بين السمات وبعضها البعض يعتمد على نمط الموقف الذي توجد في سياقه. لذلك، مثلاً، ربما تكون مرغوبا ومحبوبا بين أصدقائك، لكن ربما تقل نسبة هذا الانطباع عندما توجد بين أفراد عائلتك، وربما تكون يقظ الضمير بدرجة كبيرة عندما تعمل وسط فريق عمل مع عدد من الزملاء، بينما تكون غير متقن لعملك عندما تعمل بمفردك. وربما تكون اجتماعيا

ومتفتحًا لخوض خبرات جديدة بمصاحبة الناس الذين تعرفهم جيدا، وعلى النقيض تصبح خجولاً ومتهيبًا وعاجزًا عن التخيل عندما تكون برفقة الغرباء.

نظرية التحليل النفسي

يرجع الفضل في جذب انتباهنا نحو أهمية دراسة الشخصية إلى فرويد (١٩٣٣)، الذي كان له تأثير كبير على الفكر الغربي مع انتهاء القرن التاسع عشر. فبشكل مشوق، كان تأثيره على علم النفس الأكاديمي أقل وضوحا إلى درجة كبيرة، رغم أنه تعمق في دراسة الشخصية. وربما يكون ذلك كافيًا نظرا لأن معظم ما أشار إليه فرويد حول الطبيعة الإنسانية يندرج في أعماق الشخصية تحت السطح.

كان فرويد معنيا بكل من بناء الشخصية والعمليات الدينامية الكامنة خلفها. لذلك قام بتطوير فكرة الطاقة النفسية، بالإضافة إلى أهمية الصراع الذي يمكن أن ينشأ بين أي من مصادر الطاقة داخل نسق الشخصية، والذي رأى أنه يكون بيولوجيًا بصورة أساسية. وبوجه عام، أوضح فرويد أن شخصياتنا تتشكل من خلال القوى البيولوجية والنفسية التي نتحكم فيها قليلا أو نكاد لا نستطيع التحكم فيها على الإطلاق. وبعض هذه القوى تكون لاشعورية ومن ثم، فهي في ضوء هذا التعريف، تعتبر خارج نطاق معرفتنا الشعورية وسيطرتنا أو سيطرتنا.

وباختصار، افترض فرويد أن الشخصية تتألف من ثلاثة أنظمة مترابطة من الطاقة: هي **الهو والأنا والأنا العليا**. ووصف **الهو** بكونها بدائية، وبيولوجية وغريزية ولاشعورية، وتحكمها الاندفاعات الجنسية والعدوانية، والأمنيات والأوهام والخيالات. والهو تدفعنا إلى الإشباع الفوري لأي من دوافعنا، مثل، الرغبات الجنسية التي تكون أكثر إلحاحا لإشباعها، لكن ذلك يكون مستحيلا على أرض الواقع. لذلك، تراودنا ليلا بعض الأحلام المثيرة، ونستغرق في أحلام اليقظة

لإشباع بعض الرغبات الأولية، وتزل ألسنتنا لتفشي سرائرنا، وهكذا. واعتقد فرويد أن الطاقة الجبارة التي تنبعث من الهو تكمن خلف الإبداع.

أما **الأنا**، فهي التي تربطنا بالعالم الواقعي، بدلا من العالم الذي نبتغيه في أحلامنا. كما أنها تضم نوعًا من إحدى الوظائف التنفيذية للشخصية، والتي تتوسط بين الدوافع النابعة من إلحاح الهو والمتطلبات العملية للعالم بصورة عامة. الأنا موجود في الشعور بشكل أساسي، ويطلق عليها الجانب العقلاني للشخصية في لغة الحياة اليومية. وفي ظل دورها التنفيذي تتوسط أيضا بين الهو والأنا العليا.

ويمكن أن ننظر **للأنا الأعلى** على أنها نقيض الهو. فهو الجزء من الشخصية (أو من العقل) الذي يستوعِب من خلاله قيم المجتمع. ذاك هو الجزء الكامن في أنفسنا الذي يتكون من "الواجبات" و"اللوازم"، والذي يعنى بالكيفية التي نسلك أخلاقيا بمقتضاها. وتتألف الأنا الأعلى من جزئين:

١- **الضمير**- ينشأ عن الخبرات التي عوقبنا بسببها، فنحن نقوم بارتكاب شيء ما خطأ، ثم نعاقب عليه، ثم نشعر بالذنب، وذلك عندما تدفعنا الهو إلى اقترافه ثانية.

٢- **الأنا المثالية** – تنشأ عن الخبرات التي نكافأ عليها، فنحن نقوم بأداء "الصواب" أو المستحسن، ثم نكافأ عليه ونشعر بالمثالية عندما نندفع إليه أو إلى ما يماثله ثانية.

وبوجه عام، يركز الضمير على ما يجب علينا تجنبه، بينما تركز الأنا المثالية على ما يجب اتباعه. فهي مثل الهو، عبارة عن قوى موجودة في اللاشعور بشكل أساسي، كما وصفها فرويد.

وقام فرويد بكتابة مقالات هائلة عن هذا البناء المفترض للشخصية، وأن فكرة قوى اللاشعور التي تقودنا إلى القيام بأفعال لا نكون واعين بها تكاملت مع

الفكر الغربي، رغم أنها تقوم بدور جزئي في الطرق والأحداث الأكثر رسمية للنظر إلى الشخصية. وهذا هو أيضا الشأن نفسه فيما يتعلق بتحليل فرويد للارتقاء الدينامي للشخصية.

وبعيدا عن الدوافع البيولوجية الملحة والراسخة للهو، يرى فرويد أنه يتم رسم ملامح الشخصية وتكوين صورتها الأساسية خـــلال السنوات الأولى الخمس أو الست الأولى من العمر. فتبدأ تخطو خطواتها الأولى من الميلاد حتى أول عامين خلال **المرحلة الفمية**، حيث ترتكز تصرفات الوليد على اللعق والبصق والعض، إلخ، وكلُ هذا يرتبط بعدة طرق بالشعور بالسعادة والراحة. ثم تتبعها **المرحلة الشرجية** (بداية من العام الثاني تقريبا حتى العام الرابع) حيث يتركز الشعور بالسعادة حول التبول والتبرز. ثم بداية من العام الخامس حتى السادس، تأتي **المرحلة القضيبية**، حيث تنبع المتعة من أعضاء التناسل. وتبدأ في هذه المرحلة عقدتا أوديب وإليكترا الشهيرتين، كما قال فرويد. فالصبية يعشقون أمهاتهم ويحذرون آباءهم الأشداء. وترغب البنات في الدنو من آبائهن لكنهن يخشين غضب أمهاتهن. كل هذا بصورة لا شعورية، طبعا.

واعتقد فرويد أنه يمكن أن يثبت أحدنا عند أي من هذه المراحل، اعتمادا على الخبرات الخاصة التي يعايشها الفرد في هذه السن. وربما يؤدي هذا فيما بعد إلى ارتقاء أنماط معينة من الخصائص الشخصية. فمثلاً، نجد أن التثبيت على مختلف الجوانب من المرحلة الفمية ربما يسبب ظهور شخص راشد مفرط في الأكل أو الشرب أو التدخين أو التحدث، والذي ربما يكون بشوشا، وعالة أو فقيرًا، أو ساخرا ووحشيا. أما التثبيت على المرحلة الشرجية، فربما يسبب ظهور شخص راشد مفرط في الوساوس الخاصة بالتنظيم والتأنق (نتيجة مبالغة أبويه في مدحه أثناء تعويده على استخدام المرحاض، وكذلك بسبب القلق اللاشعوري عند الإقلاع

عن عادة ما)، أو ربما ينشأ عن ذلك شخص راشد متقلب المزاج وساخر وتهكمي. أما التثبيت على المرحلة القضيبية، فينشأ عنها شخص راشد مشغول البال بنفسه وتافه ومنهمك في شؤونه الذاتية، وهكذا.

ولاشك أن أفكار فرويد بالغة التأثير وأن بعض القضايا التي فرغنا من تحليلها توًا أصبحت بشكل كبير جزءًا من الفكر الغربي اليومي، كما هو واضح من طرق شكسبير في التعبير عن الأشياء والأفكار. ومع ذلك، هناك مشكلة تنشأ عن قابلية اختبار تلك الأفكار بالمعنى العلمي. فليس من السهل القيام بهذا الأمر ويصعب كذلك تحليل كثير من المفاهيم لغموضها(*).

النظريات الاجتماعية والإنسانية

يعتمد هذان النوعان من النظريات- إلى حد كبير- على مفاهيم الذات بشتى مظاهرها (مثال ذلك: الفاعلية الذاتية، وتقدير الذات، والذات المثالية، وتحقيق الذات) وسيتم شرح ذلك بالتفصيل في الفصل التالي. وبصفة عامة، فإن كلا النوعين من النظريات الخاصة بدراسة الشخصية تتعلق بنمو الذات وارتقائها، إما من خلال التعلم الاجتماعي، وإما من خلال تحليلنا الشخصي لخبراتنا الظاهراتية.

(*) وجهت انتقادات عديدة لنظرية فرويد في التحليل النفسي، ربما يكون أكثرها شيوعا غموض مفاهيمها، وصعوبة تعريفها إجرائيا، ومن ثم قياسها. وكذلك تأكيده المبالغ فيه لتأثير الغرائز على السلوك، وبخاصة الجنسية. وكذلك بنائه لنظريته من خلال ملاحظاته للمرضى النفسيين النمساويين (من الطبقة فوق المتوسطة والعليا) الذين كان يعالجهم، وتعميم النتائج الخاصة بتلك الملاحظات على كل البشر في كل زمان ومكان.وكذلك ما كشفت عنه نتائج العديد من الدراسات عن عدم صدق فرض عقدة أوديب الذي يمثل جانبا مهما في نظريته (المترجم).

عندما تضطرب الشخصية

هل يمكن أن تضطرب الشخصية؟ بعد كل ما أوضحناه، فإن شخصية الفرد هي شخصيته، سواء أكانت سوية أم مضطربة، فهذا هو الواقع. ربما يكون هذا الاعتقاد صحيحا في ضوء أحد المعاني، ولكن في ضوء معنى آخر، فإن فكرة الشذوذ تعتبر مرة أخرى جزءا مقبولا في الثقافة الغربية. يدور الفصل السادس عشر حول كيفية تعريف الشذوذ، لكن يكفينا الآن أن نقول إن تصنيفات الشذوذ الرسمية (طبقا للدليل التشخيصي والإحصائي الرابع الذي قدمته جمعية علم النفس الأمريكية عام ١٩٩٤) تضم قوائم متعددة من الاضطرابات الشخصية. ومن هذا المنطلق، يفترض أن الشخصية تصبح مضطربة ببساطة حينما تختلف كثيرا عن الأنماط المألوفة للشخصية في الثقافة التي يعيش فيها الفرد.

ويشمل الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع أنواعًا لاضطرابات الشخصية، وكما سيتم وصفها لاحقا باختصار، حاول أن تفكر الآن في شخص تعرفه أو قمت بالتعرف عليه ربما تنطبق عليه هذه الصفات. وبعد اطلاعك على الصفات، قم مرة ثانية بالتفكير في الأشخاص الذين تعرفت عليهم وتنطبق عليهم هذه المواصفات وفكر في تصرفاتهم التي تطابق أي من التصنيفات المدونة بالقوائم، والتي ستتم مناقشتها تفصيلا في الفصل السادس عشر.

١- **المعادي للمجتمع**: سلوك اندفاعي، مصاحب لاعتبار قليل أو منعدم للآخرين، وعدم احترام معايير السلوك الاجتماعي.

٢- **الحدي**: تقلب في المزاج والعلاقات، وحتى في فكرة الذات؛ فهو مندفع ومدمر لذاته.

٣- **المتكلف:** حاجة دائمة للانتباه والاستحسان؛ فسلوكه مسرحي واعتمادي ومغوٍ للآخرين.

٤- **النرجسي:** متكلف في رؤيته لنفسه ومستغل وأناني ومتعجرف ومتناسٍ للآخرين.

٥- **البارانويدي:** أحمق وعنيد ودائم الشك والارتياب في الآخرين بلا مبرر.

٦- **الفصامي:** بارد انفعاليا وغير مهتم بإقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

٧- **النمط الفصامي:** يشعر بالكبت بصورة دائمة أو يتسم بسلوك اجتماعي-انفعالي غير ملائم، ولديه معارف وأقوال غريبة.

٨- **المتجنب:** دائم القلق من أن يتعرض للنقد، مما يدفعه إلى اجتناب كافة أشكال التفاعل الاجتماعي.

٩- **الاعتمادي:** غير أناني، ويشعر بالحاجة والعوز، ويخاف من نبذ الآخرين.

١٠- **الوسواسي القهري:** متصلب في السلوك والعلاقات، ومبالغ في توخي الكمال.

ويحق لنا القول إننا جميعا مررنا بخبرة العديد من هذه الخصائص بشكل ثانوي، من حين لآخر؛ لذا فمن المهم أن نتذكر أن وصفنا بأننا مضطربون هو أمر مبالغ فيه. وبشكل أكثر تحديدا، فإن هذه الأوصاف منتشرة؛ فهي موجودة باستمرار ولها تأثير بالغ على حياة الشخص الذي يعاني منها، أو على الأشخاص الذين يخالطونه. والطريقة الأخرى للنظر إلى تلك الاضطرابات على أن كلا منها يمتد على متصل يتراوح من السواء في أحد طرفيه إلى العجز الشديد أو البالغ في

الطرف الآخر(*). ومن ثم، ربما يكون من الطبيعي أن نشعر أحيانا بالقليل من البارانويا، وفي أحيان أخرى بالكآبة، أو تقلب المزاج، أو الإظهار العرضي لقليل من الاحترام للآخرين، وإذا أصبحت هذه الاندفاعات شـديدة ومنحرفة، فستعاني أو سيعاني غيرك كثيرا.

ويبدو أنه لا يوجد مجال كاف لتأمل كل من هذه الاضطرابات الشخصية بالتفصيل؛ لذلك فسوف نتناول ثلاثة منها الآن كأمثلة- يعتبر أول مثالين هما الأكثر صعوبة وتطرفا من حيث التعامل معهما.

وبالرجوع إلى أفكار فرويد، نجد أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب الشخصية المعادي للمجتمع (المعروف بالمعتل اجتماعيا أو السيكوباتي) يبدو عليهم بصفة أساسية أنهم يفتقدون إلى الضمير، فلا يبدو عليهم سوى الاهتمام برغباتهم الشخصية، ولا يبالون بمصالح الأشخاص الآخرين. فمن الواضح أن دوافع الهو لديهم هي التي تقودهم تماما دون أدنى محاولة ضبط أو توازن لمثل هذه الرغبات التي تغلب علـى كثيـر منا أغلب الأوقات. وربما يسبب ذلك المعاناة للآخرين، إلا أنه لا يبدو عليهم أدنى شعور بالذنب أو الندم حول هذا الشأن.

(*) تنتظم كل خصال وسمات الشخصية والقدرات والاستعدادات...إلخ عبر متصل يأخذ أحيانا شكل السمات ثنائية القطب مثل الانبساط- الانطواء، بحيث تنظم إحدى السمات في أحد طرفي المتصل، وتنتظم السمة المقابلة لها في الطرف الآخر. ويحصل كل شخص على مكانه على هذا المتصل، وذلك بالاقتراب إلى أحد هذين الطرفين طبقا للدرجة التي يحصل عليها على السمة المقيسة. كما أن هناك بعض السمات أو الخصال أحادية القطب مثل الذكاء ودافعية الإنجاز مثلا، فنجد أن أحد طرفي المتصل ينتظم عليه الدرجة المرتفعة من الذكاء أو دافعية الإنجاز، وفي الطرف الآخر الدرجة المنخفضة. وبوجه عام يحصل قرابة السبعين في المائة من الأشخاص على درجات متوسطة على السمات والخصال التي يتم قياسها (المترجم).

ويميل هؤلاء الأشخاص ليكونوا ماهرين في الكذب، وهذا من أجل البحث عن الإثارة في أكثر أشكالها تطرفا، دون أدنى مبالاة بإلحاق الضرر أو الأذى بالآخرين. هذا بخلاف أن العقاب لا يجدي معهم بوصفه رادعًا. وربما يكون هؤلاء الأشخاص جذابين وفاتنين وأذكياء، ومن ثم يكونون بارعين في التعامل مع الآخرين ومن ثم خداعهم. ويبدو أن أكثر الشخصيات المعادية للمجتمع تكون موجودة بين صفوف النصابين والمحتالين المحترفين.

إن الشخص المعتل اجتماعيا (السوسيوبات) ربما يكون ماهرا في الالتحاق بوظيفة جديدة بين الحين والآخر، لكن من الصعب عليه الاحتفاظ بها والاستمرار فيها، وهذا يرجع إلى قلقه الحقيقي وطبيعته الاندفاعية التي تصل سريعا إلى ذروتها، وتؤدي به إلى ارتكاب أنواع معينة من الجرائم. ومن ثم يعصم هؤلاء أنفسهم من العقاب بالتظاهر بالندم والأسف، ولا يلبثون أن يعودوا إلى انتهاج السلوك نفسه مرارا وتكرارا. فكما يفتقد هؤلاء الشعور بالخزي، فإنهم يفتقدون أيضا التعاطف مع الآخرين. إنهم ببساطة لا يعتبرون من هلاك الآخرين ولا يتخيلون أنفسهم في مكانهم. وذلك يدفعهم إلى التعامل بعنف شديد مع الآخرين. ومن الطريف، أن هؤلاء الذين يعانون من خلل الشخصية المعادية للمجتمع بشكل متطرف، يظهرون في أيٍ من مواطن الحياة، بداية من القاتل من ناحية، ووصولا إلى عضو ناجح من أعضاء عالم الشركات أو العالم السياسي من الناحية الأخرى.

والنقطة الأخيرة التي يجب أن نضعها في الاعتبار عند التفكير في الشخصية المعادية للمجتمع تتعلق بالسياق الاجتماعي. فهناك بعض السياقات الاجتماعية التي تعزز الاندفاعية والعدوانية والأنانية دون مبالاة بالآخرين، وذلك لمواجهة بعض الحاجات الملحة في الحياة. فمثلا، إذا شب أحد الأشخاص في مدينة مدمرة بفعل الحروب أو إحدى المناطق الإجرامية الكبرى الموجودة بإحدى المدن مثل لوس

أنجلوس، في هذه الحالة، سنجد أن هذا التوجه الإجرامي هو الذي يعيه الأفراد بوصفه سبيلاً للبقاء. وفي ظل أحد المعاني، فإن هذا التوجه سيبقى معاديا للمجتمع، لكن في ظل معنى آخر، نجد أنه نادرا ما يعتبر شاذًا أو غير ملائم؛ من قبل السياق الاجتماعي الذي يوجد فيه(*).

وربما يعتبر اضطراب الشخصية البينية (الحدية) هو أكثر الأنماط صعوبة، وفي بعض الأحيان يعتبر أكثر هذه الأمور تشويقا. فهو لا يعني أن الشخص ذا شخصية تقارب الشذوذ. بل، تشير إلى عدم الاتزان. فالأشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب ينتابهم الغضب المفاجئ أو القلق أو الاكتئاب بدون سبب واضح. إنهم يتباينون من الشك البالغ، ويشعرون بالثقة البالغة في أهميتهم، ومن النظر

(*) هناك فارق مهم بين الشذوذ الوظيفي والشذوذ الإحصائي طبقا للسياقات المجتمعية التي يعيش فيها الأفراد. ويقصد بالشذوذ الوظيفي توافر معايير سوء التوافق لدى الأفراد، والتي تتمثل في فشل الشخص في تقبل معايير المجتمع الذي يعيش فيه، وغياب المشاعر الذاتية الإيجابية التي تتمثل في الشعور بالرضا الذاتي عن الحياة عموما بكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والمهنية...إلخ، ووجود صراعات داخلية يعاني منها الشخص، وكذلك شعوره بالتعاسة والألم، وعدم إسهامه في رفاهية الآخرين في المجتمع، وأخيرا فقدان مشاعر الرضا عن النفس. وهذه المعايير الخاصة بالشذوذ الوظيفي يتفق عليها الباحثون، بوجه عام، في المجتمعات كافة، وتنطبق على العديد من أشكال السلوك، وإن اختلفت مظاهر التعبير عنها. أما الشـذوذ الإحصـائي، فيقصد به مدى شيوع أنماط معينة من السلوك تكون مميزة لمجموعة أو قطاع معين من الأفراد أو أبناء مجتمع معين عن غيره من المجتمعات الأخرى. ولا يعني ذلك أن السلوك الشاذ إحصائيا يكون شاذا وظيفيا. فقيم المجتمع وعاداته وتقاليده هي التي تحدد الفروق بين أشكال السلوك الشاذة وظيفيا والشاذة إحصائيا. فالجنسية المثلية تعتبر شذوذا وظيفيا في المجتمعـات العـربية والإسلاميـة، بينما تعتبر شذوذا إحصائيا في المجتمعات الغربية عموما، ولا تصنف ضمن الاضطرابات الجنسية في أدلة تصنيف الاضطرابات النفسية (المترجم).

بمثالية للآخرين إلى احتقاره لهم. إنهم يعتمدون بشكل بالغ على الآخرين، وبخاصة الأصدقاء الجدد أو المعالج الجديد لكن يبدو عليهم تلقائيا الإفراط في التحفظ والحذر خوفا من أن يخذلهم أو يستبعدهم الطرف الآخر.

وربما يصل الأمر بهؤلاء الأشخاص إلى تشويه أنفسهم (حرق أو جرح أنفسهم) أو حتى الانتحار. وعلى الحد الأقصى، فإن الشخص ذا الاضطراب الحدي ربما يشعر بالانفصال عن الواقع وفقدان دائرة الزمن والشعور بالوهم والبعد عن الواقع، ليصل بذلك إلى عدم شعوره بذاته واختلال هويته. كما هو واضح، فإن أي علاقات لهذا الشخص ستكون، على الأقل، مصدرًا للمشاكل، وفي الغالب، تكون عاصفة بشدة. وربما يشير التشخيص كذلك، في بعض الأحوال، إلى إمكان حدوث أشياء سيئة، ببساطة لأنه من الصعب على أي معالج التعامل مع الشخص الذي يعاني من اضطراب الشخصية الحدية. فسلوكهم غالبا ما يبدو مخادعا ومن ثم يصعب على أي معالج أن يكون حكما عنه أو أن يلقي عليه اللوم، وكلا الأمرين جوهري للمنحى العلاجي.

ومن الممتع، أن التقليد الخاص بالتحليل النفسي هو الذي قدم بعض الاستبصارات الأكثر فائدة فيما يتعلق بحالة الاضطراب الحدي. فمثلا، يمكن لهؤلاء الأشخاص أن يكون لديهم أبوان يستمتعان باعتماد ابنيهما عليهما، مما يؤدي إلى ارتقاء طفل يعاني من صعوبات في تمييز ذاته عن الآخرين. وهذا يجعله مفرط الحساسية تجاه آراء الآخرين (كما لو كانت هذه الآراء الناقدة هي آراؤهم الشخصية)، لذلك فإذا أدرك هؤلاء الأشخاص الرفض، فربما يبدؤون برفض أنفسهم (وحتى البدء في الإيذاء).

ولهذه الأسباب نفسها، يميل هؤلاء إلى رؤية أنفسهم ورؤية الآخرين بطرق مزدوجة، أي إما "حسن للغاية" وإما "سيئ للغاية"، ويتأرجحون بين هذين التوجهين

بلا اتساق. وخير تصوير للشخصية المعادية للمجتمع هو "أليكس" في فيلم "الانجذاب الحتمي". وفي الواقع، نجد أن الأدب القصصي بصفة عامة، باختلاف أشكاله الدرامية أو الروائية، يتوالى في تقديم الخصائص الدقيقة لشتى صور اضطرابات الشخصية. تذكر معي مثلا مسلسل "ربلي" للكاتبة الروائية باتريشيا هايسميث التي قدمت فيه تصورًا رائعا للشخصية المعادية للمجتمع.

أما الشخصية **النرجسية**، فهي تتمركز حول الذات تماما، وتتعطش دائما إلى الإعجاب ولديها استبصار ضئيل أو عدم استبصار بمشاعر الآخرين. وفي ظل هذا المعنى، نجد أن هذه الحالة تشبه الشخصية المعادية للمجتمع. فإنهم لا يثقون بتفوقهم فقط، لكن يغلب عليهم أيضا شعور قوي بأن لهم الحق فيما يفعلون، فيتوقعون أن ما يأتي في طريقهم هو حق لهم. وغالبا ما يختارون الأصدقاء الذين يظهر عليهم الضعف بشكل واضح وأقل اقتدارا منهم ومن أولئك الذين يتوقع منهم التملق الذي يبغونه.

وهناك مفارقة رئيسية تتفرد بها الشخصية النرجسية، فرغم أن أصحابها يعتزون بأنفسهم بشدة، فإن تصورهم الذاتي سريع التأثر بالنقد. فهم يريدون أن يتم تقديرهم وتعظيمهم من قبل كل الناس، ويتعطشون لتلقي التحيات الحارة حيثما كانوا، وبالطبع، هذا لا يتم في أغلب الأحيان. وبالتالي غالبا ما يرفضون أو يزدرعون الآخرين؛ لأنهم لا يوفونهم المديح والاعتراف الذي يستحقونه، لأنه واجب عليهم.

وإذا كان هذا يرتبط بنقص اهتمامهم بالآخرين، فهو يجعل من الصعب عليهم نسبيا أن يتفاعلوا مع الآخرين، بل ويكرهون الوجود معهم. ويستخدمون عادة ضمائر معينة بصفة رئيسية مثل "أنا" و"نفسي"، بالإضافة إلى اعتناء ضئيل بالآخرين مهما كانت أواصر الرابطة بينه وبينهم. كما أن ذلك ربما يدفعهم إلى

معاداة نجاح الآخرين، ظنا منهم أن هذا النجاح يؤول إليهم، أي إليهم وحدهم. وفي ضوء خلل الشخصية النرجسية، من المفيد أن ننظر إلى مثل هذه الاضطرابات من منظور الأبعاد. فمعظمنا قد يعجب بنفسه أو يعادي نجاحات غيره أو يبالغ في الاعتناء بقول "أنا" و"نفسي". ومع ذلك، فكر فيما سوف يترتب على ذلك عندما تظل في هذه الحالة معظم الوقت وفي صورتها المتطرفة.

الشخصية والثقافة

ربما يقدم لنا كل ما تناوله هذا الفصل حتى الآن انطباعا بأن الشخصية ثابتة، أو تكاد تكون قريبة من الثبات. فبعد تأصلها جينيا أو تشكيلها السابق خلال مـــراحل الحياة الأولى، لا يمكن إجــراء أدنى تغيير عليها بعد ذلك. وفي الواقع، لا زال موضوع تغيير الشخصية موضع خلاف بين الباحثين. ولنضرب بذلك أمثلة من الحياة اليومية، فميلنا إلى القلق نسبيا أو إلى الانبساط نسبيا يبدو أنه موجود لدى بعض الأفراد منذ نعومة أظافرهم. ومـــع ذلك، فـــإن أكثـــر الشخصيـــات القلقة أو الانبساطية من حولنا ليسوا كذلك في كل المواقف. فقد نعلم من خبراتنا الشخصية أنه بإمكاننا أن نتعلم كيف نهدأ في المواقف والظروف التي لم يسبق لنا تحري الهدوء خلالها من قبل. كما تعلمنا كيف ننبسط في المواقف التي اعتدنا فيها على الانطواء النسبي. وإلى حد معين، من المفترض أن تكون الشخصية مرنة وقابلة للتغيير والتعديل.

وتظهر مثل هذه المرونة من خلال التأثير الواضح للثقافة على الشخصية. فما يطلق عليه **"الثقافة المثارة"** تنجم من بيئات خاصة تميل إلى خلق مجموعات من الاستجابات التي تحدث بصورة شائعة وتكون وثيقة الصلة بالشخصية. فمثلا، كونك متعاونا أو متنافسا ربما يكون جانبا أساسيًا في شخصيتك. ومع ذلك، فبعض

البيئات تعزز التعاون لدى أبنائها، وبعضها الآخر يشجعهم على التنافس. والمثال على ذلك، يكون نابعا من شيء أساسي مثل توافر الطعام. فتوافر الطعام يؤدي إلى ازدهار روح التعاون، وكلما تناقص سادت روح التنافس. وإذا استمرت كلتا الحالتين لفترة من الزمن، يصبح أسلوب السلوك معتادا ومنظما بدرجة كافية تجعلنا نعتبره أحد مظاهر الشخصية. وفي الواقع، فإن الأكثر تعقيدا من ذلك هو أن التعاون أساسا ينشأ عن التنوع الشديد في مؤن الطعام.

وتم توثيق بعض الفروق الثقافية في الدرجة التي تجعل العدوان يمثل ثقافة، وللمرة الثانية يُنظر للعدوان عادة على أنه أحد الأبعاد الرئيسية للشخصية. فبعض الثقافات تبدو معتمدة على قواعد قوية للشرف، حيث تعتبر الإهانة تصرفا بالغ السلبية، ولابد من مجابهته الجماعية، والتي غالبا تكون مادية. ومرة أخرى، فإن توافر الموارد، كالغذاء، يبدو عاملا حتميًا هنا. فتخزين الطعام للتأمين، يبدو أنه مجابهة مادية ربما تمثل رادعا.

وتمت مناقشة جوانب الثقافة التي تؤثر على الشخصية، والتي ربما يفضل وصفها بأنها مؤثرة على السلوك أو على الأقل يتعذر اجتنابها، تبعا لمختلف الظروف البيئية. ومع ذلك، فإن الجانب الآخر من الثقافة، والذي يؤثر على الشخصية هو **الثقافة المنقولة**. وتتألف الثقافة المنقولة من المعتقدات والاتجاهات والقيم والآراء والأخلاق... إلخ، وتنقل هذه الجوانب الثقافية من شخص لآخر. وتوجد جميعها في أذهان الناس أكثر من وجودها في البيئة الطبيعية. فمثلا، كل ما نعتبره خطأ أو صوابا يختلف من ثقافة إلى أخرى، وربما بين الثقافات الفرعية ومثيلتها، أو بين الطبقات الاجتماعية الاقتصادية داخل المجتمع الغربي، على سبيل المثال. فبعض الناس يعتبرون أنه من الخطأ أكل اللحوم بوجه عام، وآخرون يعتقدون أنه من الخطأ أكل أنواع معينة من اللحوم. بعض الناس يعتقدون أنه من

الصحيح الذهاب إلى الكنائس أيام الآحاد، وبعضهم يرى أن أيام السبت هي الميقات المناسب، أما البعض الآخر فيرى عدم وجوب التردد على الكنائس بصفة عامة. وبعض الناس يرى أن النساء عليهن أن يسترن معظم أجسادهن، ويرى البعض الآخر أنه لا داعي لذلك. ويعتقد بعض الناس عدم وجوب قص الشعر، وآخرون يعتقدون وجوب حلقه تماما. وهلم جرا.

والثقافة، إذن، تتناقل من شخص لآخر، ويمكن أن تصبح راسخة كأنها جزء من شخصية الفرد. والمثال الرئيسي للتأثيرات الثقافية على الشخصية تأتي من فكرة الذات، والتي تختلف- إلى حد بعيد- من ثقافة لأخرى. وهذا سيتم نقاشه في الفصل التالي. وفي ظل هذا السياق، نجد أنه من الممتع أن نشير إلى إمكان وجود ما نطلق عليه الثقافات العالمية أو عدم وجودها. وهناك عدة مرشحين مذهلين لبعض هذه الثقافات العالمية الممكنة. وقبل ذكرهم، ربما يكون من الجدير التفكير حول ما يمكن أن يكونوا. فما هي جوانب التأثيرات الثقافية على الشخصية التي نراها عالمية، أي، يتوحد مفهومها على المستوى العالمي؟

أول جوانب الثقافة العالمية تظهر فيما يتعلق بالرجال والنساء. فقائمة الصفات السائدة التي تنطبق على الرجال في سياق جميع الثقافات والتي تم دراستها هي كل ما يلحق بمعنى: النشيط، والعنيف، والمتعجرف، والصاخب، والمتهور، والحازم، والمغرور، والانتهازي... إلخ. أما القائمة المناظرة التي تصف النساء، فهي: الحذرة، والودودة، والمتقلبة، والعاطفية، والمتواضعة، والحساسة، ورقيقة القلب... إلخ. هذه الصور تبدو واضحة جدا. وربما تكون هذه الخصائص واقعية أو دقيقة أو ربما تعكس الآراء الشائعة.

وبصورة مشابهة لذلك، هناك دلائل قوية على وجود الثقافة العالمية في التعبيرات الانفعالية وفي النماذج النمطية للكلمات التي يستخدمها الناس لوصف

شخصيات الآخرين. وهناك أيضا بعض الدلائل على وجـود أربـع مـن سـمات الشخصية الخمس في عوامل الشخصية الخمسة الكبـرى تعتبـر عالميـة وهـي العصابية، والانبساط، والمرغوبية، ويقظة الضمير(*).

وبالطبع، سواء كانت الفكرة العامة لبناء الشخصية غربية المنشأ أم لا، فيمكن مناقشتها. فالثقافة الغربية تميل إلى أن تكون فردية، وتؤكد الاستقلال والانفصال عن الجماعة. وفي الواقع، هذا الأمر مبالغ فيه، فمن الصعب على الغربيين أن يفكروا في أنهم من الممكن أن يكونوا غير ذلك. وبعض الثقافات الشرقية، على النقيض، تؤكد الجماعية والاعتماد المتبادل، حيث يندمج الشخص داخل الجماعة التي ينتمي إليها. وهذا يعني أن الشخصية كما تعرفنا عليها في الغرب من المحتمل أن تكون مفهوما أكثر وضوحا من نظيرها في الشرق، حيث يميل الأفراد إلى الاندماج في جماعاتهم.

إن الجانب الأخير من تغير الشخصية الذي يمكننا ذكره لا يعنى تماما بالتأثيرات الواسعة مثل الثقافة، لكنه يركز أكثر على التأثيرات محدودة النطاق مثل تأثير أحدنا على الآخر. فالأبوان من المؤكد أنهما يؤثران في ارتقاء شخصية أبنائهم، ومن هذا المنطلق، يفترض أن المعالجين والمرشدين لهما الإمكانية نفسها. فهدف بعض المعـالجين ربمـا يكـون إحداث تغيرات قصيرة الأجل في السلوك أو طرق التفكير. لكن في بعض الأحيان يهدف العلاج إلى إحداث تغيير أكثر

(*) ظهرت عوامل الشخصية الخمسة الكبرى في بعض الدراسات العربية، والتي كشفت فيها نتائج التحليل العاملي التوكيدي على عوامل قريبة الشبه من العوامل التي كشفت عنها الدراسات الغربية مما يدعم عمومية هذه السمات وعالميتها، منها، على سبيل المثال، دراسات فيصل يونس في مصر، وأحمد عبد الخالق وبدر الأنصاري في الكويت. ومع ذلك ما زال هذا الموضوع في حاجة إلى المزيد من البحث العلمي الجاد للتحقق من مدى صدق تلك النتائج (المترجم).

عمقا، تغيير في توجه الفرد العام في الحياة، أي في الطريقة العامة للبقاء. وهذا، سيبلغ مداه لإحداث التغيير في الشخصية.

وإذا كان من الممكن تغيير الشخصية بمجرد ضربة على الرأس، أو بواسطة صدمة كهربية، أو بواسطة أي ظرف بيئي حاد، فمن الممكن بالتأكيد أن تتغير بطرق لطيفة من خلال تأثير أحد الأشخاص على الآخر. ربما من المهم، إذا كان يمكن تغيير الشخصية من خلال تأثير أحد الأشخاص على الآخر، فمن الممكن أيضا أن تتغير بفعل الشخص نفسه. فليس من الضروري أن نتلازم أو نلتصق مع شخصياتنا، مع أننا من الممكن أن نتخيل ما يمكن أن تكون عليه أنفسنا.

خاتمة

الشخصية هي أحد جوانب الحالة الإنسانية التي تتجلي في حياتنا اليومية. كل منا منفرد ودراسة الشخصية تركز على هذا التفرد، بينما يركز أغلب علماء النفس الباقين على أوجه التشابهات بين البشر. إن بعض أجزاء الشخصية تكون متوارثة، والبعض الآخر يكون مكتسبًا ومتعلمًا. ومن المؤكد، أن الشخصية تتأثر أيضًا بالثقافة، إما من خلال الضرورة البيئية وإما من خلال المعتقدات والقيم والآراء والأحكام.

وأيًا كانت الطريقة التي ينظر من خلالها إلى الشخصية أو توضع من خلالها النظريات، فمن الواضح أنها لا تظهر من فراغ. ربما يتألف الشخص من الهو والأنا والأنا الأعلى، أو من محقق لذاته (انظر الفصل التالي)، أو من سلسلة من السلوكيات الاجتماعية المكتسبة، أو من مجموعة من الخصائص. أي من ذلك ربما يتحقق من خلال سياق أو سلسلة من المواقف أو الخبرات، لا يتشابه بمقتضاها اثنان؛ لذا فخير طريقة للنظر إلى الشخصية بوجه عام، أو إلى شخصية فرد ما بشكل خاص، تكون من خلال أعين التفاعل. فالأفراد لا يمكن وجودهم بدون بيئتهم، حيث يؤثر كل من الأشخاص في الآخرين. لذلك ما أجمل أن نتأمل معنى الشخصية في ضوء بيئتها الخاصة. فالشخصية لا يمكن أن تحيا في عزلة عن المجتمع الذي توجد فيه.

ملخص الفصل

- تتناول الشخصية الفروق الفردية بين مختلف الناس، أي تفردهم. إنها ما يميزنا عن غيرنا من أنواع الحيوانات الأخرى.
- تعني الشخصية بعدة أسئلة عن الأفراد هي ما، وكيف، ولماذا.
- لا تعنى الشخصية بالجوانب المنفصلة للناس، لكنها تركز على نتائج التفاعل بين هذه الأجزاء معا.
- إن أكثر الطرق الراهنة للنظر إلى الشخصية أهمية هي النظر إليها في ضوء مختلف سماتها. فكل منا لديه مجموعة من السمات التي تختلف عن الآخرين.
- في الوقت الحاضر، يعتبر نموذج العوامل الخمسة الكبرى هو الأكثر تأثيرا: الانبساط، والعصابية، والمرغوبية، ويقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة.
- من المهم ألا ننظر إلى سمات الشخصية كلٌ على حدة، لكن الأولى أن نضع في اعتبارنا التفاعل بين السمات والبيئة.
- ينظر التقليد الخاص بالتحليل النفسي التابع لفرويد إلى الشخصية على أنها تشمل أنظمة طاقة دينامية داخلية، هي الهو، والأنا، والأنا الأعلى، ويرى أن هذه المكونات تتطور خلال خبرات الستة أعوام الأولى من العمر.
- هناك عشر طرق رئيسة تحيد فيها الشخصية عن السواء أو ينظر إليها بوصفها اضطرابا. وأكثرها تطرفا هي الشخصية المعادية للمجتمع (المعتل اجتماعيا) والشخصية الحدية. ويمكن النظر إلى مثل هذه الاضطرابات الشخصية على أنها فئات منفصلة أو أبعاد (مثل السمات) التي تتباين بين كل منا.
- لا تثبُت الشخصية بل إنها تتأثر بالثقافة (المثارة أو المنقولة) أو بالأفراد، من الآباء على أبنائهم، أو من المعالجين على مرضاهم، مثلا.

تساؤلات واحتمالات

- فكر في الأشخاص ذوي الشخصيات القوية والضعيفة الذين يوجدون بدائرة معرفتك. ما الذي يجعلهم أقوياء وضعفاء؟
- قم بتدوين معتقداتك واتجاهاتك وآرائك الأساسية، التي تتعلق بالأحكام الخلقية بشكل خاص. هل هي تلك التي يتحلى بها أفراد أسرتك وأصدقاؤك؟ كيف يختلفون؟ وما الدافع وراء تحليهم بهذه الصفات؟ هل تراها متوفرة بشكل أساسي لديك؟
- فكر في الأشخاص الذين تعرفهم أو قد تعرفهم وتظن أنهم مصابون باضطراب في الشخصية. ما الذي يظهر عليهم ويجعلك تظن ذلك؟ ما حالهم؟
- قم بتقدير درجات أفراد عائلتك وأصدقائك في مدونة من واحد إلى عشرة على عوامل الشخصية الخمسة الكبرى، طبقا لما يمتلكه كل واحد منهم على هذه السمات. ما الذي أدى بك إلى إعطائهم هذه الدرجات على تلك السمات؟
- قم بتقييم نفسك على عوامل الشخصية الخمسة الكبرى. هل تعتقد أنك كنت دقيقا في تقديرك أكثر أم أقل في حالة قيام أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك بتقييمك؟
- ما التأثيرات الثقافية التي غلبت على شخصيتك؟ إذا فكرت في بعض زملاء العمل، هل ترى أنه طرأت عليهم تأثيرات ثقافية مختلفة عن تلك التي غلبت عليك؟ كيف عملت ثقافاتهم على جعلهم مختلفين؟
- هل ستقوم بتغيير شخصيتك إذا تمكنت من ذلك؟ إن لم تتمكن، فما الذي يعوقك عن المحاولة؟ إذا دفعتك إرادتك فلما لا تطيعها؟

- في الواقع ما الذي يعني إذا قلنا إن فلانا لديه شخصية أكثر من الآخر؟
- كيف ستساعدك دراسة شخصية أحد معين في أن تتعامل معه بشكل أفضل أو تتعايش معه بشكل أكثر سلمية ومودة؟

الفصل الحادي عشر

الحياة الداخلية

الذات

مشاهد من الحياة

كان *بوب* و*توم* صديقين حميمين، عمر كل منهمـــا ٢٦ عامًـــا، وقد التحقا بالجامعة معًا وعاشا في شقة واحدة. وقـــد حـــصل كـــل منهما على وظيفة معقولة، وقاما بتكوين حياة خاصة بهمـــا مليئـــة بالأهداف والطموحات، والأفكار الغامضة عما يحمله لهما المستقبل، حيث كانا متأثرين ببعض الأفكار القديمة، ودرجـــات مختلفـــة مـــن التأثر بالأحوال المتقلبة التي كانت تحدث لهما في حياتهما يومًا بعد يوم. في ذلك اليوم الذي تم دعوة كل منهما إلى حفل، لم يكن لديهما أية علاقات عاطفية بفتيات.

وقد أقبل بوب على هذه الحفلة بحماسة شـــديدة، حيـــث إنهـــا جاءت في نهاية فترة من الجفاف الاجتماعي بالنـــسبة لـــه، وكـــان متلهفًا لمقابلة أشخاص جدد، وبالأخص كان مهتمًا باحتمال مقابلـــة فتاة جذابة يمكنه على الأقل مغازلتها، إذا لم يكن هناك شيء أكثـــر من ذلك. ومن ناحية أخرى، نجد أن *توم* قد شعر أنه يجب أن يذهب إلى الحفل، ولكن كان لديه بعض المخاوف، التي تتعلق بأنه لن يـــستطيع

الدخول في حوارات مثمرة مع الأشخاص الموجودين بالحفل. وقد أخذ يفكر طويلاً، وبخاصة في الكيفية التي يمكنه بها السيطرة على كمية ما يمكن أن يشربه من الخمور، وما يترتب على ذلك من شعوره بأنه أحمق. باختصار، كان *بوب* يتطلع إلى ذلك الحفل ببعض الثقة في أنه يستطيع أن يكون ناجحًا اجتماعيا فيها، وعلى العكس نجد توم لديه الكثير من المخاوف حول احتمالات الفشل الاجتماعي.

لقد قام الصديقان بالذهاب إلى ذلك الحفل معًا، وفي تلك اللحظة التي اقتربا فيها من الغرفة- التي كانت مزدحمة إلى حد ما- رأى كل منهما فتاة ما انجذب إليها وتوجه نحوها على الفور. لقد أضاءت عين *بوب* وامتلأ عقله بالتخيلات المفاجئة حول كيف ستكون هذه الليلة، وكيف يمكن أن تمتد حتى الإجازة الأسبوعية، وكيف يمكن أن تسير هذه العلاقة التي تخيلها مع تلك الفتاة. وكل ما يطمح إليه هو أن يذهب ويتحدث معها ويرى كيف ستتطور الأمور. لقد صفع توم على ظهره، وبدأ يتحرك داخل الحجرة ووجهه تعلوه الابتسامة.

وعلى العكس، بدأ *توم* يفكر في أن هذا مكان آخر سيفشل به اجتماعيًا. وشعر بأنه يجب أن ينتبه أكثر لمظهره الخارجي واعتقد أن كل شخص، وبالأخص المرأة الصغيرة التي شاهدها في الحفلة، ستفكر بأنه ليس أنيقًا وغير مسل. كانت له بعض التخيلات التي تدعو إلى الغثيان عن الشرب خلال الحفلة، وعن أنه في الواقع لن يقوم أي شخص بالتحدث إليه طوال الحفل. لقد ألقى نظرة عابرة سريعة عبر الحجرة على تلك المرأة الصغيرة، ولم يكن متأكدًا مما

إذا كانت تنظر إليه أم لا. وأخذ يفكر في أنه من المحتمل أنهـا لـم تلاحظه على الإطلاق، وقد قام بالتحرك ببطء حول الغرفة مهمهمًـا في أخذ الأعذار لنفسه، بينما كان ذاهبًا للبحث عن مائدة الشراب.

وهكذا كانت تطورات هذه الليلة. وجد بوب أنه قد انضم سريعًا لمجموعة مسلية جدًا، وجلس بجانب المرأة الصغيرة التي سـبق أن رآها. وقد زادت ثقته بنفسه كلما مر الوقـت فـي الحفـل. ومـن الواضح أن أمور بوب سارت على ما يرام مع تلـك المـرأة التـي تدعى شيلا، والتي كان يرى أنها الشريك المأمول، على الأقل لفترة من الوقت. وقد قضى ليلة رائعة ورتب لمشاهدة شيلا فـي اليـوم التالي، وكانت تبدو متلهفة لهذا اللقاء مثله أيـضًا لمعرفـة كيـف ستسير الأمور في إجازة نهاية الأسبوع.

وقد قضى توم معظم الليلة يشرب، ووجد أنه من الصعب جـدًا عليه أن ينظر حتى إلى الأشخاص المحيطين به. ونستطيع ببـساطة أن نقول إنه لم يستطع أن يدفـع نفسه لبـدء حـديث مع أي أحـد أو إقامة علاقة. وبالتالي لم يحاول أي أحد من الحـضور أن يبـدأ حوارًا معه. لقد قام بتحويل مخاوفه الخاطئة إلى حقيقة، وقد عايش هذا الحفل وتفاعل معه بنفس مقدار السوء الذي تخيله. لم تكن لديه أية فكرة عما حدث لتلك المرأة التي رآها، ولم يعـرف قـط حتـى اسمها. وغادر الحفلة مبكرًا، نادمًا على كل ما حدث، وذهب للنـوم وحيدًا وهو يشعر بالكآبة بشدة.

فكر في الفروق الموجودة بين بوب وتوم وخبرتهما التي مـرا بها خلال الحفل. ففي الظاهر، نجد أن هناك تشابها فـي الظـروف الخاصة بكل منهما، ولكن هناك فرقا كبيرا لرؤية كل منهما لذاتـه.

فيبدو أن تقدير بوب لذاته عال جدًا، ووضحت ثقته بنفسه الثابتة في المكان، والتي عكست تصرفاته خلال تلك الحفلة. بينما كان تقدير *توم* لذاته منخفضا جدًا؛ حيث إنه كان متيقنًا من أن سيواجه صدامات غير مُرضية، وهذا بالفعل ما حدث. كان لديه القليل من الثقة بالنفس وهذا كان ملحوظًا لأي شخص يراه. وقد تحولت بعض تنبؤاته إلى حقيقة بشكل كبير، وذلك لأنه كان ينقل رؤيته الخاصة تجاه نفسه للمحيطين به.

تستغرق *جيل* في التفكير والتأمل كل يوم، وفي بعض الأحيان مرتين يوميًا إن استطاعت، كل صباح وكل مساء. تجلس دائمًا في نفس المكان على وسادة في أحد الأركان. تجلس مستقيمة الظهر مغلقة العينين حاضنة يديها. وتمثلت أفكارها أثناء تأملها بالضبط في الآتي:

"سأبدأ الآن بأخذ ثلاثة أنفاس عميقة وأركز نفسي على جسمي. أتمنى أن أكون قد حصلت على تأمل عميق هذا الصباح. والآن، سألتقط أنفاسي. سأركز على أنفاسي. ربما سأقوم بالبدء في العد".

ثم تقوم بعد ذلك بالتركيز على أنفاسها لبضعة دقائق بدون التفكير في أي شيء. بعد ذلك، "أتساءل ما الذي سأرتديه اليوم؟ ما الذي ارتديته بالأمس؟ ما الحال الذي سيكون عليه الطقس؟ لا، على التركيز على أنفاسي"... "ما الذي سوف أفعله اليوم؟ أفكر في أنفاسي؛ حتى أعود للعد"... "من الأفضل التركيز في الصدر والبطن أم في النفس أثناء دخوله إلى أنفي؟ أناس مختلفون يقولون أشياء مختلفة. لا، عليّ بأخذ الأنفاس"... (وفي هذه الفرصة تمر بعض الدقائق دون تداخل الأفكار، وتلاحظ جيل ببساطة أنفاسها.) وبعد

ذلك، فجأة " أتساءل لماذا: قال تشارلز ما قام به بالأمس؟ وماذا يجب عليّ أن أقول، إذا رأيته اليوم؟" وبعد ذلك تظهر لدى جيل سلسلة طويلة من الصور الخاصة بعلاقتها مع تشارلز عبر الشهور القليلة الماضية، وتبدأ في التساؤل عما يحمله لها المستقبل. وبعد ذلك تقول: "يا للأسف، لقد نسيت تمارين التنفس الخاصة بي مرة ثانية. لا يوجد هدف من الجلوس والتأمل الطويل في أشياء أخرى. هذا التفكير الطويل لن ينقلني إلى أي مكان آخر، ولكن، من المفترض ألا ينقلني إلى أي مكان. بالفعل، ولكن هذا يحدث في الطريقة التي ألاحظ بها حركة أنفاسي. لماذا لا أستطيع أن أصعد في أنفاسي؟ ربما يوجد شيء ما خاطئ بي ولن أقوم أبدًا بملاحظة طريقتي بدقة. ولكن لا يوجد أي شيء لأعرف طريقته. إنها مجرد ملاحظة. هيا، عليك فقط فعل ذلك. هذا بالضبط، لقد بدأت في عمل ذلك الآن. لا، لم أقم، لن أستطيع أن أكون كذلك في حالة التفكير في ذاتي". وتقوم بعد ذلك بقضاء بعض الوقت ببساطة في ملاحظة أنفاسها دون تداخل أي من الأفكار(*).

(*) يعد الاسترخاء من خلال التنفس أحد أساليب الاسترخاء الشائعة والبسيطة التي يمكن التدريب عليها بسهولة، واستخدامها بصورة منظمة في كثير من الأوقات والسياقات؛ لأنه لا يستغرق أكثر من دقائق معدودة. وتتمثل إجراءات الاسترخاء هنا في التركيز على عملية التنفس، والتخلص من الأفكار التي ربما تؤثر على الفرد. يتم التحكم في التنفس وضبطه على النحو التالي: ١- ضع إحدى يديك على المعدة. ٢- خذ نفسا من خلال الأنف وأنت تعد في سرك حتى تصل إلى رقم (٤) مع السماح للمعدة بالانتفاخ. ٣- أخرج النفس ببطء من خلال الفم وأنت تعد إلى (٦) ، مع السماح للمعدة بالعودة إلى الوضع الطبيعي.٤- عد حتى تصل إلى رقم (٢) وتنفس مرة أخرى. ٥ - حاول أن تتبع معدل تنفس ثابت، من خلال العد حتى تصل إلى (٤) في أثناء الشهيق، وحتى تصل إلى (٦) في أثناء الزفير، وكرر هذه العملية عدة مرات (المترجم).

في تلك الأوقات التي كانت جيل تلاحظ أنفاسها ببساطة دون تدافع أية أفكار إلى عقلها، أين كانت ذاتها؟

يعد مفهوم الذات مفهومًا رائعًا. نتناوله بوصفه أمرًا مسلّمًا به. إنه جزء من لغتنا- ذاتي- ذاتك- ذاته- ذاتها- حتى ذات غير العاقل (والتي تعد فكرة غريبة- هل يمكن للشيء غير العاقل أن يكون له ذات؟). يفترض بعض الناس في المجتمع الغربي، دون التفكير، أن لديهم ذواتًا، ولكن عندما تسألهم عن ماهية تلك الذوات وأين نجدها، يكون من الصعب عليهم الرد على هذه الأسئلة. أين تكون ذاتك؟ ما الهيئة التي تتخذها؟ هل هي شيء ما يمكن أن تشير إليه؟ هل توجد خارج جسمك؟ هل هي شيء ما قمت بتعلُمه أو اكتسابه أو ولدت به؟ ماذا يحدث لها عندما تكون نائمًا أو غير واع أو حتى ميتًا؟ هل يمكنك أن تتعرف على الذوات الأخرى؟ هل لديك أكثر من ذات؟ وهكذا.

إذا تم سؤالك عن تعريف ذاتك، فماذا سوف تقول؟ ربما ستتحدث بمفاهيم ما تقوم به من العيش والبقاء على قيد الحياة؛ الكثيرون يفعلون ذلك. ربما ستسرد الأشياء التي تحبها والأشياء التي لا تحبها، أو أفكارك السياسية أو الاجتماعية. ربما ستتحدث عن تعليمك أو خلفيتك الاجتماعية أو مقدار ما تكتسبه من خبرات. وفي غمرة التفكير في هذه الأمور، ربما تتعجب وتتساءل عما إذا كانت ذاتك توجد مستقلة عنك. أو هل الذات هي التي تحدد هويتك وتدل على "شخصك"؟.

إن الطريقة التي يتعلمها الناس في المجتمع الغربي (ستكون هناك مناقشة مختصرة عن الأفكار الغربية البديلة فيما بعد) للتفكير في الذات تقسمها إلى ثلاثة جوانب أساسية. فهناك ما يعرف ***بمفهوم الذات***، أي التغيرات المبكرة التي تحدث إلى حد بعيد في الحياة وبعد ذلك ترسخ وتستقر. وعندما يتم ترسيخها، تستخدم في

تقييم العالم، وتوفير نوع من العدسات التي يمكن من خلالها رؤية أي شيء على أنه ليس ذاتًا. ويشير ***تقدير الذات*** إلى كيفية شعورك تجاه نفسك، كما تشير ***الهوية الاجتماعية*** إلى طريقة تقديم نفسك للآخرين من حولك. ففي الثقافة الغربية، هل من المتعارف عليه أم لا، أننا نقوم باستخدام الانطباعات الذاتية طوال الوقت. ويرتبط أيضًا مفهوم تقدير الذات والهوية الاجتماعية بمفهوم ***فاعلية الذات*** والذي يتعلق بمدى إحساسنا بقدراتنا الخاصة(*).

مفهوم الذات

تتمثل المهمة التي يواجهها الطفل الرضيع في تعلمه الكيفية التي يميز بها نفسه أو نفسها عن بقية العالم. في البداية، يظهر له أنه لا يوجد أي تمييز. ومن الممتع افتراض أن فكرة الذات المميزة يعد شيئًا معينا يجب تعلمه. فعلى سبيل المثال، نجد أنه في أحيان كثيرة لا يستطيع الطفل قبل سن السنتين أن يتعرف على نفسه أو نفسها في صورة فوتوغرافية.

وفي الوقت الذي يكون الطفل قد تعلم أن هناك ذاتًا تميزه عن أي شيء آخر، يأخذ مفهوم الذات في التطور لديه. لقد أصبح الجنس والسن طرقًا مهمة في تمييز ذات الشخص عن الذوات الأخرى، لكونها أكبر أو أصغر، وولدًا أو بنتًا؛ لذا لقد بدأنا مبكرًا في تعريف الذات في ضوء هذه المسميات. وسريعًا، من المهم أن نلاحظ (انظر الفصل الثاني الخاص بارتقاء الانفعالات الاجتماعية المحكمة مثل الفخر والخزي والذنب) فكرة أن هناك ذواتًا للآخرين غير ذات شخص يقوم أصحابها بتنميتها وتطويرها أيضًا. ولكي ندرك أن ذات الشخص مميزة عن أي شيء آخر يجب أن نبادر بإدراك أن ذوات الآخرين تتميز هي الأخرى عن أي شيء آخر ولكن بطرقهم المحددة.

(*) يحتاج هذا الموضوع لبعض الدراسات الثقافية المقارنة فيما يتعلق بإدارة الانطباعات، والتي ربما تختلف نوعيًا من ثقافة لأخرى، بل وربما بين أبناء مختلف الدول في نطاق ثقافة معينة كالثقافة العربية مثلا (المترجم).

وبعد إدراك السن والجنس، تبدأ الذات في الاهتمام بعمل مقارنات مع المواهب والمهارات الجسمية والعقلية التي يمتلكها الآخرون. وفي النهاية، يحدث تطوير للرؤية الداخلية والخاصة للعالم، والذات، وبالطبع لكل شيء يرد إلى اللاشعور. وبالطبع فإن هذه الرؤية لا يعرفها أي شخص آخر، من حيث السرية التي يمكن من خلالها تبنى وجهة نظر شخص آخر.

إن هذا مجرد بداية. وبعد تكوين معنى إدراك الذات أو مفهوم الذات، تبدأ مجموعة الذوات المتنوعة في الارتقاء. وهذا لا يعد سطحيًا كما يظهر. ومن ثم يتعين علينا البدء في تطوير صور للذوات الممكنة والتي يمكن تحقيقها. وربما علينا رؤية ذات ناجحة أو ذات فاشلة، وربما رؤية قائد أو تابع، وربما يجب رؤية أنفسنا كقادة، أو عمال، أو كمجرمين أو قائد جيش. بالطبع سنقوم بتطوير معنى **الذات المثالية**. وهي النظر إلى أنفسنا كما نحب أن تكون أفضل مما توجد عليه في الواقع الفعلي. وأغلبنا، ربما لسنا جميعًا، سنقوم بتطوير مفهوم **الذات الواجبة**. وهي الذات التي تلائم ما نعتقد أن المجتمع يريده منا، وهي الذات التي تتمسك بالمعايير الأخلاقية والقانونية للمجتمع. وربما تسير على مفهوم الذات المثالية نفسه أو لا.

ونحن كأشخاص ناضجين، لدينا صورة معقدة جدًا عن أنفسنا أو، ربما، عن مختلف الذوات الخاصة بنا. ومن الصعب أن نفصل تلك الصورة عن عمل تقييم لها. هل تحب ما تعرفه عن ذاتك؟ هل هي الذات المُرضية لك؟ هل يوجد فجوة كبيرة أو صغيرة بين ذاتك وبين الذات المثالية؟ هل هي ذات خاصة جدا أم هل ستسعد إذا ما جعلت ذاتك عامة؟ بشكل ممتع، هذه هي أنماط الأسئلة التي يتم طرحها في العديد من الثقافات الغربية، وتحتاج لإجابات شافية.

تقدير الذات

إن تقييم الشخص لذاته من حيث كونها تبدو جيدة أو سيئة، محبوبة أو غير محبوبة، هو أمر جوهري يتعلق بتقدير الذات. وبالطبع، نظرا لأن لدينا ذواتًا

متعددة بالفعل، فإن تقييمنا للذات ربما يختلف تماما من مجال لآخر. والمجالات الثلاثة الرئيسية التي يميل الناس لتقييم الذات في ضوئها هي: المظهر، والأداء العام، والتفاعلات الاجتماعية. كيف ترى تماما مظهرك؟ كيف تعتقد أنك تقوم بالأشياء التي تقوم بها؟ ما مدى مهارتك الاجتماعية؟ نحن نميل إلى عمل مقارنات بين ذواتنا وذوات الآخرين في كلٍ من هذه المجالات الثلاثة.

فمن الممكن، على سبيل المثال، أن تشعر برضاء معقول بالطريقة التي تؤدي بها وظيفتك والطريقة التي تساعد بها في تربية أطفالك، ولكنك باستمرار تشعر بالضيق من أن مظهر شعرك لا يكون أبدا كما تريد، أو بكونك قصيرًا جدًّا أو طويلاً جدًّا، أو نحيفًا جدًّا أو بدينًا جدًّا. وربما تكون تمنيت أن يكون لك أنف مستقيم بدلاً من الأنف المعقوف أو أن يكون لديك أصابع طويلة بدلاً من الأصابع القصيرة السمينة. أو ربما تكون منزعجًا من أن أظافر يديك غير متساوية إلى حد ما، أو أن عينيك بنية اللون بدلاً من أن تكون زرقاء.

ومن ناحية أخرى، ربما يمكنك أن تحظى بالرضا عن مظهرك الخارجي، ولكنك تحافظ على الفوضى في الأشياء والمواقف الاجتماعية. وقد تفكر في أنه عندما تتفوه بأشياء ربما تندم عليها فيما بعد، أو أنك لم تستطع قط أن تفكر سريعًا بدرجة كافية لتقدم حجة قوية، تبرز براعتك في المناقشة. أو ربما تكون راضيًا عن كل من مظهرك الخارجي ومهاراتك الاجتماعية، ولكنك تتمنى لو كنت أكثر قوة مما أنت عليه، وأكثر مهارة في الألعاب الرياضية، أو لو كنت موسيقيا، أو مفكرًا، أو تتسم بالذكاء في التعاملات المالية. وفي أسوأ الأحوال، ربما تفكر في أنك غير كفء في كل هذه المجالات، وهى الحالة التي يمكن وصفك فيها فقط على أنك لديك تقدير منخفض جدًّا للذات. وكما رأينا في المثال الذي عرضناه في بداية هذا الفصل، فإنه من المحتمل أن يصبح ذلك متوقعًا ذاتيا. إذا كان تقديرك لذاتك منخفضا جدًّا، فإنه من المحتمل ألا تكون قادرًا على الإنجاز أو النجاح، وهذا يرجع إلى حد ما إلى انخفاض تقديرك لذاتك.

ويعتمد اثنان من المفاهيم المختلفة جدا عن الحياة على ما إذا كان الشخص يسعى نحو النجاح أم الخوف من الفشل. ويرتكز حجم التوازن بين هذين المفهومين على تقدير الذات. فعلى سبيل المثال، عند ذكر احتمال تقدمك لوظيفة ما توجد مخاطرة كبيرة في عدم الحصول عليها، أو دخول اختبار من الممكن أن تفشل فيه، أو لعب رياضة معينة تتزايد احتمالات عدم إجادتك لها. وبوجه عام، فإن الأشخاص الذين لديهم انخفاض في تقدير الذات يخافون من الفشل أكثر من التطلع للنجاح، وبالتالي يقومون بحماية أنفسهم من احتمال حدوث الفشل. وهؤلاء الأفراد يكونون أقل شغفًا تجاه التقدم لوظيفة ما، أو الخضوع لاختبار معين، أو ممارسة أي رياضة. ربما يقوم هؤلاء الأشخاص بإعاقة أنفسهم من أجل الإقرار بالفشل حتى قبل أن يشرعوا في العمل. فلن يقوموا حتى بمحاولة لعمل أي شيء، على الرغم من معرفتهم بأنهم ربما ينجحون في أي مستوى من مستويات الأداء.

ويوجد مدى كبير جدًا من الفروق الفردية بين الأفراد في تقدير الذات، يرجع معظمها إلى خبراتهم التي اكتسبوها في مرحلة الطفولة. فالتربية الآمنة، غير المتناقضة التي يتم في ضوئها تشجيع الطفل على المحاولة، بصرف النظر عن النجاح، من المحتمل أن تؤدي إلى ارتقاء جيد في عملية تقدير الذات. بينما من المحتمل أن تؤدي التربية الناقدة والغامضة وغير السوية إلى الخوف من الفشل. وتؤدي هذه القضايا أيضًا إلى الفروق الفردية في الدرجة التي يعنى بها الأفراد بالتقييم الاجتماعي. فالخوف من الفشل لشيء غير مهم بالمرة لدى بعض الأفراد ربما يكون مهمًا جدا لدى آخرين.

الهوية الاجتماعية

يؤدي الجمع بين مفهوم الذات وتقدير الذات إلى ارتقاء الهوية الاجتماعية. وتظل بعض الأشياء الخاصة بالهوية الاجتماعية مستقرة نسبيًا. والأمثلة الواضحة

لذلك هي النوع الاجتماعي (الجندر)، والتعلم، والمهنة، واللغة، بالرغم من أن هذه الأشياء قد تتغير. وهناك أيضا بعض الصفات الثابتة للسلوك أو الشخصية. وعند وضع كل هذه الأشياء في إطار متكامل مع بعضها البعض نستطيع إدراك ما يجعل الشخص مميزًا.

يعاني كل إنسان من الأزمات المتعددة الخاصة بالهوية طوال الحياة. ويوجد نوعان أساسيان من الأزمات: ويقصد **بالنوع الأول** القصور الذي يتم بمقتضاه رفض القيم التي نتبناها، مما يجعل الإنسان غير قادر على اتخاذ القرارات. فعلى سبيل المثال، نجد الكاثوليكية القديمة يمكن أن تتخبط مع قرارات حياتية معينة نظرا لوجود طريق واضح يمكن اتباعه.

أما **النوع الآخر** الأساسي من هذه الأزمات، فيأتي من خلال الصراع بين الجوانب المختلفة من الهوية الاجتماعية للفرد. على سبيل المثال، ربما يحاول الفرد في وقت معين أن يحقق اثنين من الأهداف التي تتناقض حتميا فيما بينها، مثل أن يكون متعاونًا، ومتنافسًا. وهناك مثال آخر وهو رغبتك في أن تريد أن تندمج في مجموعة معينة تتمثل قيمها، ومع ذلك ترغب في الحفاظ على الظروف الكافية التي تبرز هويتك المميزة.

وتحدث هذه الأنواع من أزمات الهوية الاجتماعية غالبا في أوقات التغير الاجتماعي، ومن أهمها المراهقة، والزواج، والأبوة، والتقاعد عن العمل. وفي كل حالة من هذه الحالات نجد أن هناك حالة من الثوران الاجتماعي الشديد، وتكون إحدى الهويات الاجتماعية بصدد التغير الجبري. وسواء أخذ ذلك شكل العجز أو الصراع، فهو يمثل مشكلة. وبشكل نمطي، نجد أن فترة التخبط يتبعها حل للمشكلة وتقبل للهوية الاجتماعية الجديدة، مثل، الشخص الراشد، أو المتزوج، أو الوالد، أو الشخص الذي لم يصبح بعد عضوًا في قوة العمل. وبالطبع يمكن لمثل هذه

الأزمات في الهوية الاجتماعية أن تحدث بدرجة أقل في حياة الإنسان. وذلك مثل الحصول على وظيفة جديدة، أو كسب بعض المال، أو مشاهدة الأطفال وهم يغادرون المنزل، أو موت والد شخص ما، وهكذا.

الثقافة

لقد أصبحت مسألة الهوية الاجتماعية مهمة بشكل واضح عندما تُؤخذ الفروق الثقافية بعين الاعتبار. فغالبًا يوجد في أي ثقافة بعض الأوقات التي يجب على الفرد فيها أن يكون مستقلاً، وأوقات أخرى نجد أن الثقافة تحتاج إلى الاعتماد المتبادل لكي تتماسك. هذا بالرغم من أن هناك بعض الفروق الأساسية التي تظهر بين الثقافات الغربية والشرقية. ومن ثم، نجد أن الهوية الاجتماعية السائدة التي تشجعها الثقافة الغربية هي التحرر، بينما نجد، بشكل عام، أن الثقافات الشرقية تؤكد الاعتماد المتبادل بين الأفراد. وهذا ما نطلق عليه الفردية في مقابل الجماعية.

وتنعكس هذه الفروق في الهوية الاجتماعية أيضًا في وجود فروق كبيرة في مفهوم الذات. فعلى سبيل المثال، إذا ما طُلب منك أن تصف نفسك، فهل من المحتمل أن تتحدث أكثر عن الصفات الداخلية المجردة (مثل قولك، إنني واضح إلى حد معقول، وأمين جدًّا، وكسول إلى حد ما، لكن يمكن الوثوق بي والاعتماد علي بشدة) أم أنك ستتحدث عن الأدوار الاجتماعية (مثل قولك، أنا ابن مدريد، وأخو تشارلز، وزوج سارة، وأنا أب جيد لأطفالي)؟. وبشكل نمطي، يتجه الأفراد في الثقافة الغربية إلى استخدام مفاهيم داخلية مجردة، بينما نجدهم يتجهون في الثقافة الشرقية إلى استخدام الأدوار الاجتماعية، وهذا يمثل مفهوم الفردية مقابل الجماعية. وتكون النقطة العامة هي أن الناس في مختلف الثقافات والثقافات الفرعية لديهم أنماط مختلفة من مفهوم الذات وأنواع مختلفة من الهوية الاجتماعية. ولا تعد هذه الفروق جيدة ولا سيئة، ولكنها ببساطة تعكس قصصًا مختلفة.

فاعلية الذات

لدينا جميعًا شعور بقدراتنا الخاصة، سواء ما يتعلق بكل من الأمور العامة أو الخاصة لشيء محدد، وربما الأمور شديدة التفاصيل. ويعطينا هذا الشعور اعتقادًا عن مدى فاعليتنا، وأنه من الصحيح أن نقول إنه كلما زادت فاعلية ذاتك، كان من المحتمل أن تؤدي أفضل في الأمور العامة، أو بالنسبة لأمور محددة لديك. ونستطيع أن نقول مرة ثانية، إن التربية هي العامل الحاسم في درجة فاعلية الذات التي يخبرها الفرد. فالتنشئة التي تؤكد أهمية النجاح أكثر من الفشل تؤدي إلى شعور كبير بفاعلية الذات.

وفي هذا الاتجاه، يساعدنا الشعور الجيد بفاعلية الذات في تحسين مستوى أدائنا، ولا يرجع السبب إلى أنها تجعل الفرد يؤدي مهامه مباشرة بشكل أفضل في أي شيء يقوم به، ولكن يرجع السبب ببساطة إلى أنها تؤدي إلى الدأب أو المثابرة الشديدة. وكلما زادت المثابرة لدى الفرد تجاه شيء ما، زاد احتمال أن يكون هذا شخصًا ناجحًا أو الشخص الأكثر نجاحًا. ويعد هذا مثالاً آخر على نبوءة تحقيق الذات. وعلى الرغم من ذلك، يجدر بنا أن نعي النقطة الواضحة التي تشير إلى أن فاعلية الذات ليست هي المكون الوحيد للنجاح. فربما نجد شخصًا محدود الموهبة ولكن لديه درجة عالية من فاعلية الذات تجعله يؤدي مهامه بأفضل مستوى ممكن له، ولكن هذا ربما لا يكون في نفس مستوى شخص آخر لديه قدرات أعلى ودرجة أقل من فاعلية الذات.

وعند تناول هذه الأفكار بطريقة أخرى (وأكثر شيوعًا)، نجد أنها تُظهر قوة التفكير الإيجابي. ويؤدي الاتجاه المتفائل الذي يشمل الاعتقاد بأن الفرد يكون قادرًا على أن يعمل جيدًا، وسوف يعمل جيدًا، إلى قدرة أفضل للتغلب على أية ضغوط يمكن أن تنشأ، وأن تحل أية مشاكل. وتواجه أية تحديات. وهذا يزيد من احتمالات

الوصول إلى النجاح أكثر نسبيا من الاتجاه المتشائم. ومع ذلك، فإن الشعور بالتفاؤل يجب أن يكون في نطاق الواقع. فهناك فرق بين أن يكون لديك اعتقاد قائم على أساس القدرات الخاصة، وبين الاعتقاد الساذج الذي يستبشر خيرا، ويذهب إلى أن أي شيء يمكن أن يسير دائما إلى الأفضل حتى في حالة مواجهة دلائل مناقضة لذلك.

وبالرغم من أن الفاعلية الذاتية تعد مظهرًا ضروريا للذات، فإنه من المهم أن نضع في اعتبارنا الكيفية التي يمكننا بها النظر إليها بدقة أكثر. فعلى سبيل المثال، كيف يمكن أن تحكم أو تقيس فاعلية الذات الخاصة بشخص ما؟. إحدى الطرق لعمل ذلك هي أن تقارن إنجازات الفرد مع الإنجازات المأمولة، أو بطريقة أخرى، مقارنة أية تناقضات بين ذاته الحقيقية وذاته المثالية. وتعتمد نتائج أي اختبار من هذا النوع -إلى حد كبير- على ما يعتبر مهما بالنسبة للفرد. فعلى سبيل المثال، إذا كنت لا تهتم بأنك لائق جسمانيًا؛ لذا فإن كونك غير لائق لن يقلل من شعورك بفاعلية الذات.

وتوجد أيضا فروق فردية عريضة في الدرجة التي يتجه بها الأفراد نحو المفاهيم المختلفة للذات، أو في الدرجة التي يكونون بها على وعي بالذات أو معنيين بالذات. ويختلف الناس بشكل واضح فيما يتعلق بكيفية التمركز حول ذاتهم أو انهماكهم فيها، ولكن لا تتعلق القضية هنا بتلك المجالات ذات القيمة، ولكن تتعلق أكثر بوعي الشخص بذاته. إننا لا نُعنى هنا بالوعي بالذات الذي يتخذ شكل الارتباك المحتمل، ولكن نُعنى بالدرجة التي يكون بها الناس على وعي بمشاعرهم ومعتقداتهم، ودرجة وضعهم لوجهة نظر الآخرين عنهم في اعتبارهم، ودرجة القلق الاجتماعي، وهكذا.

وبصفة عامة، يمكن للمراقبة الذاتية العالية أن تتحكم في سلوكهم الاجتماعي (ومن ثم في هويتهم الاجتماعية) بكل بساطة، حيث يتغير سلوكهم ليتلاءم مع الظروف. والأشخاص أمثال السياسيين، الذين يقضون أغلب أوقاتهم في الظهور أمام العامة، يكونون بارعين في عمل هذا. وعلى العكس، نجد أن الأشخاص الأقل مراقبة للذات يميلون لأن يكونوا أكثر ثباتًا إلى حد ما (بمعنى أقل قابلية للتغير) في سلوكهم الاجتماعي، بمعنى أنهم لا يغيرون سلوكهم (أو هويتهم الاجتماعية) تبعًا للظروف.

تغير وارتقاء مفهومي الذات والهوية

كما هو واضح الآن، فرغم أن الذات جزء من الحياة والحديث اليومي، فإنه مفهوم يصعب تحديده. فهل هو موجود في الواقع، أم أنه مجرد معانٍ اجتماعية وثقافية مفترضة؟ في حالة وجودها، هل يمكن أن ترتقي وتتغير؟ ماذا يحدث لها في مثل تلك الحالات عندما تبدو غير موجودة؟

لقد قام العديد من علماء النفس، وبالأخص المهتمين بالأمور الإكلينيكية، بتطوير فكرة الذات بوصفها محورًا لموضوعاتهم الخاصة بالظروف والحالات الإنسانية. ويعد كارل روجرز (١٩٦١) أشهر هؤلاء العلماء، والذي قام بوضع نظرية في الشخصية تقوم على أساس مفهوم الذات، تلك النظرية التي كان لها العديد من النتائج المهمة بالنسبة لأسلوب العلاج النفسي الذي قام بتطويره. وتتمثل آراؤه في أن الهدف الرئيسي لحياتنا هو المحافظة على الشعور بالذات في كل شيء نقوم به من أجل النمو في اتجاه تحقيق الذات، وهذا الموضوع تمت مناقشته تفصيليا بالفصل الخامس. ومن المؤكد أنه ربما يشير بعض الأشخاص الذين ينتمون إلى الثقافات الغربية إلى أن الهدف هو فقدان الذات بدلاً من الحفاظ عليها.

ولقد افترض روجرز أن فكرة الشخصية المحققة للذات تتضمن نموا مضطردا وحركة للذات. لذا، يجب أن يكون لدى الشخص الذي حقق ذاته أو ما يزال يحققها خمس خصائص أساسية هي على النحو التالي:

١- يجب أن ينمو ويتطور بصورة ملموسة.

٢- أن يكون منفتحا على الخبرة، وليس مدافعا عن الوضع القائم، بمعنى أن يرى الأشياء الجديدة على أنها فرص يمكن الاستفادة منها أكثر من كونها مشكلات تواجه الشخص.

٣- أن يكون لديه ثقة بنفسه، وينشد التوجيه، ولكنه يتخذ قراراته بنفسه.

٤- أن يكون لديه علاقات اجتماعية متناغمة مع الآخرين، مع عدم حاجته لأن يكون موضع حب من أي شخص.

٥- يعيش في الحاضر كلية، فلا يفكر في الماضي، أو ينظر إلى المستقبل. وهذا لا يعني أنه يفتقد عنصر التخطيط، لكنه يضع الخطط، ثم يبقى الشخص المحقق لذاته في حيز الحاضر.

وبالرغم من أن هذه الأفكار تعنى كثيرا بارتقاء الذات من خلال تحقيق الذات، نجد أن فكرة العيش في الحاضر تفترض إلغاء الذات، ولو لفترة مؤقتة. إذا انهمك الشخص كلية بالحاضر (والذي لا يعني السعي نحو متع الحياة)، فإن الذات تختفي. وأن اللحظة التي ننظر بها لأنفسنا على أننا منهمكين بالحاضر، نجد أن الذات تعود مرة ثانية. وسنقوم بالشرح الوافي لهذا الجزء في الفصل التالي.

وقد أكد روجرز أيضا أن كل شخص لديه حاجة أساسية للنظرة الإيجابية. ونتطلع جميعا إلى الحب، والانتماء والتقبل، بينما يدرك الشخص المحقق لذاته أن هذا ليس ممكنا لدى كل شخص. إن الوقت الوحيد الذي يمكن فيه المرور بخبرة

كاملة للنظرة الإيجابية غير المحكومة يكون خلال فترة العلاج. فمن المستحيل عمليا أن يتحقق ذلك في الحياة اليومية، مهما كان اعتقادنا في هذا الأمر. ومع ذلك، يعتقد- إلى حد ما -أنها غير موجودة؛ لذلك من الممكن أن تظهر العديد من الضغوط و احتمال سوء التوافق.

إذن، لا تعد الذات ساكنة، ولكنها تتغير وترتقي عبر الوقت. إن هذه الجوانب من الذات والتي تبقى لمدة طويلة توصف أحيانا بأنها معتقدات جوهرية. إنها تلك المعتقدات الأساسية التي تكون لدى كل واحد منا، وتمثل الزوية الأساسية الخاصة بنا عن العالم، والتي تلون إدراكاتنا وسلوكنا خلال معظم حياتنا، إن لم يكن بأكملها. وعلى سبيل المثال، يجب أن أعتقد في أن الناس محل ثقة بالأساس، بينما يعتقد جاري أن الناس غير جديرين بالثقة بالمرة. وهذا سيغير الطريقة التي نتعامل بها مع كل شخص نقابله وسنقوم بتلوين كل تفاعلاتنا.

وربما تعتقد أن الطريقة الوحيدة للقيام بعمل، أي عمل، هو القيام به على أكمل وجه. بمعنى آخر، ربما يكون لديك نزعة ضمنية نحو الكمال. ومرة أخرى، سيؤثر ذلك في الغالب على كل شيء تقوم به، وربما يعني تماما أنك أنجزت أقل من الشخص التالي لك، ويرجع السبب ببساطة إلى أنك تفكر في أن أي شيء تقوم بعمله ليس بالجيد على قدر كاف؛ لذا عليك أن تقضي وقتا أطول في أدائه.

لنستخدم مثالاً من الحياة اليومية، ربما تكون شخصا من النوع الذي يرى دائمًا الزجاجة على أنها نصف ممتلئة، بينما يرى شريكك دائمًا أن الزجاجة نصف فارغة (جوهريا التفاؤل مقابل التشاؤم). وفي هذه الحالة، سيكون عليك عمل تنظيم في علاقتك من وقت لآخر. وربما عليك أن تكون شخصا من النوع الذي ينظر إلى أي تغير في الظروف على أنه تحد، بينما تنظر أختك إليه على أنه تهديد. إن مثل هذه المعتقدات الجوهرية هي جوهر الذات ودائما ما تقدم قوة إرشادية بالحياة.

وأحيانًا ما يكون ذلك أمرًا نافعًا جدًّا، بينما يكون في أوقات أخرى غير ملائم ويؤدي إلى عوائق مختلفة في الحياة. إن نموذج الكمال يعد فخا واضحا. فأن تقوم بكل شيء على وجه كامل قد يبدو أمرا رائعا، ولكنه يكون أقل روعة إذا كان يعني أنه لا يتم إنجاز أي شيء دائمًا.

ويمكن للمعتقدات الجوهرية أن تتغير، ويمكن للذات أيضًا أن تتغير وترتقي خلال الحياة، إلى حد ما. قد تبين مؤخرًا، أن غالبية الناس قد مروا بخبرة التغيرات المؤقتة في الذات، والتي تأتي من خلال حالات متغيرة من الوعي بالذات. ويظهر مثل هذه الحالات طبيعيا في الحياة اليومية. وتختلف ذات الفرد- إلى حد ما- في الحالة التي يكون بها الشخص متعبًا جدًّا، عما إذا كان عائدًا منتعشًا من الإجازة. إن الإجهاد والتعب الشديد الذي يمكن أن ينتج عن قضاء ساعات طويلة في العمل الزائد ينتج عنه تغير الحالة المزاجية والإدراكات والدوافع والقدرات وبالتالي الذات.

وتحدث بعض التغيرات المشابهة الخاصة بالذات بسبب شرب المواد الكحولية وتعاطي بعض المخدرات. إن التغيرات المؤقتة التي تحدث بالذات هي السبب الذي يجعل الناس يشربون المواد الكحولية ويتعاطون المخدرات. حتى إن حالات الشرب الاجتماعي وما يحدثه من تغيرات مؤقتة تقع في هذا النطاق. ويعد الكحول مادة مثبطة للحاء المخ، وإحدى الوظائف الأساسية للحاء المخ هي كف الأجزاء الخاصة بالانفعالات القليلة أو الزائدة للمخ. وإذا ما قام الكحول بكف نشاط لحاء المخ، فهذا يحرر اللحاء من كف الأجزاء الأخرى للمخ، ويعني ذلك، بشكل عام، أن السلوك العام للفرد يكون أقل كفا. لذا، يعد الشرب الاجتماعي أسلوبا لطيفا للتغيرات المؤقتة التي تحدث للذات، لتصبح الروح أكثر تحررًا وأقل حرصًا. ومن

الممتع، أن نقول إن الأشخاص الأقل كفا اجتماعيا يميلون إلى شرب القليل من الشراب، وذلك لأنهم لا يحتاجون إليه.

وبالمثل، إذا قرأت أوصافًا لخبرات الأفراد الذاتية عندما يتعاطون أي مخدرات أخرى، تتراوح من الماريجوانا إلى الهيروين أو الكوكايين، أو إذا مررت بخبرة هذه المخدرات بنفسك، ستعرف التغيرات التي تحدث للذات. وفي الغالب يبدو على الأفراد الذين يتعاطون المخدرات أنهم يتمنون أن ينسوا ذواتهم المعتادة ويرغبون أن يستبدلوا بها شيئًا ما يكون أكثر استساغة وتقبلا، ولو لفترة قصيرة.

وربما تكون أكثر التغيرات المؤقتة للذات وضوحًا هي تلك التي تحدث أثناء النوم. ما الذي يحدث للذات عندما نفقد وعينا أثناء النوم؟ كل الأشخاص يحلمون بالليل، بالرغم من أنهم ربما لا يتذكرون دائمًا ما حلموا به. هل تعد الذات في أحلام الفرد هي نفس الذات الخاصة بالفرد وهو مستيقظ؟ يبدو أنها نفس الذات في الحالتين معًا، ومن الممكن أن تبدو مختلفة. وربما تكون الذات القادرة على عمل أشياء جديدة (مثل الطيران) أو إنجازات جديدة، تكــون ذات براعــة اجتمــاعيا أو ميئوسًا منها اجتماعيًا، وهكذا. لذا من المحتمل أن تتغير الذات أثناء أحلامنا، ولكن يظل هناك جزء جوهري خاص بها يبقى متشابهًا.

ويظهر أحد أغلب هذه التغيرات الشائقة التي تحدث للذات أثناء التأمل، كما تم ذكره بالمثال في بداية هذا الفصل. إن الهدف من بعض أنواع التأملات (الاستبصار، وبعض المشتقات والطقوس البوذية) هو العمل في اتجاه بعيد تماما عن الذات. وخلال هذه العملية، يجلس الفرد في وضع مريح ويركز في حركات أنفاسه. ويعني هذا ببساطة تتبع الأنفاس الداخلة والأنفاس الخارجة، كما تظهر إما إذا كان يمر الهواء خلال الأنف وإما من خلال ارتفاع وانخفاض الحجاب الحاجز.

وعند ممارسة هذا الأسلوب من التأمل، يكون من الصعب للغاية في البداية التركيز على ملاحظة التنفس أكثر من أربع مرات بهذه الطريقة. ومن الممكن أن يبدو ذلك أمرا سخيفًا جدًا، ولكنه ليس كذلك. حاول وسترى. تتداخل الأفكار والمشاعر والصوت والروائح. إن الأفكار خصوصا هي التي تظهر عنوة، كما حدث مع *جيل*. وعند دفع الأفكار بعيدًا، في موقف ما، نحصل على أفكار أخرى، وهكذا حتى إنه لن يكون هناك تركيز على التنفس بالمرة.

لا يعد هذا مكانًا للذهاب إلى تعقيدات الفلسفة البوذية وعلم النفس. يكفي القــول بــأن الهــدف مــن ممــارسة التأمل هو وضع الذات (أو الأنا) جانبًا بكل عناصرها المتعلمة أو المشروطة. وبكلمات أخرى، لوضع الانهماك المستمر للذهن جانبا، والذي يكون لدى معظم الناس عن الماضي أو المستقبل. إن ذواتنا تشكلت من التفكير عما قد حدث بالفعل أو التفكير فيما نعتقد أنه سيحدث في المستقبل، وتتأثر جميعًا بمعتقداتنا المركزية. وبالمفهوم البوذي، تعتمد هذه الأفكار عن الماضي أو المستقبل على أشكال التعلق التي تحدث من خلال التشريط، ويأتي هنا الهدف من تمرينات التأمل وهو البعد عن كل هذا التعلق.

ويكون الهدف هو البقاء في اللحظة بقدر الإمكان، والانهماك في المكان والوقت ذاته الخاص بالعالم المحيط طبقا للخبرات التي مررنا بها. إن ملاحظة عملية مثل التنفس وهي تحدث بانتظام داخل جسم الإنسان تعد مجرد طريقة بسيطة للبدء في عمل ذلك. وبينما يكون التأمل هو موضوع مهم من حيث صحته، تكون القضية الوحيدة الآن هي ما يحدث للذات أثناء التأمل. فالذات ليست هي التي تتغير بطريقة ما، ولكن على الأحرى تبدو أنها تختفي تمامًا. إذا انشغلت مشاعر الفرد تمامًا باللحظة الحاضرة، فلن يكون هناك أية ذات لتلاحظ هذا، وبالأخص لأن الذات تعد ملاحظا ومعلقا على الحياة. وربما تكون مظاهر الحياة كافة أكثر سهولة بدون هذه الملاحظة أو هذا التعليق.

ا

تغيير تقدير الذات والثقة بالنفس

على الرغم من أن الذات تعد مستقرة نسبيًا في بعض النواحي، فإن من الواضح أيضًا أنها قادرة على التغير، كما رأينا. ومن ثم يصبح السؤال هو: هل هناك طرائق لإحداث تغيرات مؤثرة على الذات والتي تحسنها بطريقة ما؟ إن الاتجاه نحو تحقيق الذات يعد إحدى الطرائق لعمل هذا، كما أنه ربما يكون الاتجاه نحو وضع الذات جانبًا من خلال التأمل هو طريقة أخرى. وبالرغم من ذلك، فإننا نصطدم خلال حياتنا اليومية بدرجات من تقدير الذات أو الثقة بالنفس التي لدينا. هل هناك طرائق لتحسين هذه التغيرات أو التعجيل بها؟

إن بعض طرائق عمل مثل هذه التحسينات تمت الإشارة إليه بالفعل. على سبيل المثال، من المهم أن نخبر شخصًا ما بأنه لا يتعين دائما على أي شخص أن ينشد الكمال دائمًا – ويكون من السهل عمل ذلك لدى بعض منا عن آخرين. وفي حالة كونك شخصا غير واقعي، فعليك التعرف عليها، بالإضافة إلى التعرف على أنه ليس بالضرورة أن يقدرك كل من يحيطون بك على أنك ستفعل الأشياء على نحو كامل. وإنما من المحتمل أنهم يريدون فقط إتمام العمل سريعًا. لذا فإنه من المهم أن تقلل من معاييرك في بعض الأحيان عن طريق إخبار نفسك بأنه ليس من الضروري أن يكون كل شيء كاملا ١٠٠% طوال الوقت.

ويميل الأشخاص المتطلعون للكمال أيضًا إلى المماطلة في الأعمال. فيتم تأخير الأشياء وذلك لأنهم لم يتقنوها بعد أو لم يستطيعوا أن يتقنوها حتى الآن. إن التخلص من المماطلة يرفع تقدير الذات. وهذا يتم عن طريق التخطيط، والإدارة الحريصة للوقت، وعن طريق عدم أخذ وقت أكثر من اللازم، وعن طريق تعلم طريقة للتعامل مع القلق مفادها أن كل شيء لا يتم على أكمل وجه.

ويبدو أن النقد هو أحد الأشياء العديدة التي تؤثر مباشرة في تقدير الذات. ويختلف الناس بطريقة مميزة فيما يتعلق بكيفية التعامل مع النقد؛ حيث إن بعضهم يأخذ هذا النقد فورًا على قلبه وتتأذى مشاعره، بينما يضرب به آخرون عرض الحائط. وهناك العديد من النقاط عليك أن تضعها في اعتبارك عندما يوجه إليك النقد، كل منها سوف يساعدك في تجنب تهديد تقديرك لذاتك.

وعندما تقوم بعمل شيء في العمل أو المنزل أو في أي مكان، ويقوم شخص ما بتوجيه النقد لك تجاه هذا العمل، حيث يكون على صواب بشكل واضح، فلا يعد هذا تعليقا على شخصيتك. كل شخص يقوم بعمل أخطاء؛ ويستطيع كل فرد أن يحسن من أدائه من وقت لآخر. ويقتصر النقد عادة على شيء محدد، وليس هجومًا لذات شخص ما. إن قيمتك وتقديرك لذاتك لا يعتمد ببساطة على الأشياء التي تقوم بها، ولكن على كل صفاتك المتعددة مثل كرم الأخلاق، أو خفة الظل، أو الطبيعة الطيبة، أو أي أشياء أخرى. ومن ثم فإن أي شخص يمكن أن يتعرض للنقد في بعض المواقف، وفي حالة كون هذا الشخص هو أنت، في هذه الحالة، يكون جديرا بك أن تفكر في كيفية تحسين ما قمت بعمله عند إعطائك الفرصة المرة القادمة. ويمكن أن يرجع النقد ببساطة إلى الخبرات التي مررت بها من قبل.

وكذلك، لا يجب على الفرد أن يتقبل النقد طوال الوقت. فربما يكون ذلك غير عادل؛ لذا فعليك أن تحكم عقلك عما إذا كان هذا النقد مسموحًا به أم لا. وإذا لم يكن مسموحًا به، فعليك رفضه. وكذلك، ليس من المحتمل ببساطة أن تحصل على استحسان الجميع على كل شيء تقوم به؛ لذلك سيكون من المهم أن تنتقي وتختار ما تقتنع بأنه مهم، وأيضا إذا تم نقدك على شيء ما مهم بالنسبة لك، فعليك ألا تضخم الأمور. ما نشير إليه هنا أن الحياة قصيرة جدًا.

إن أقصى حد ممكن للنقد هو الرفض. والرفض هو إحدى حقائق الحياة الاجتماعية. لا يمكن لكل فرد أن يكون مقبولاً من الجميع طوال الوقت؛ لذا فإن من المحتم أنه سيتم توجيه الرفض لنا في بعض الأوقات. ونقول مرة ثانية، إنه عندما يحدث هذا، فيكون من المهم ألا ينخفض تقديرك لذاتك. إنه ليس من المستحب أن يتم رفضك من كل الناس؛ وليس من المستحب أن يتم رفضك في كثير من الأوقات؛ وربما يكون من الأفضل أن تعرف أنه ربما يكون جانب واحد فقط هو ما يتم رفضه وليس أنت ككل. فجانب التعامل مع الرفض هو أمر مهم، بالتالي، للرفض. إنك تحتاج أن تتعلم أن ترفض وتقول "لا" حيث إنه سيكون من الصعب جدًا تقبل الرفض في حالة عدم تعلمك أن تقول "لا".

وينخفض تقدير الذات والثقة بالنفس لدى بعض الأفراد في حالة انتهاء علاقة عاطفية لديهم. ولا يعد هذا الأمر مدهشًا؛ حيث إنه يعتبر حدًا أقصى من الرفض. وبالرغم من ذلك، فلن يكون من المفيد الانتقال من هذه الخبرة إلى التفكير في ضرورة إقامة علاقة أخرى لكي تثبت لنفسك أنك شخص جدير بالاهتمام. إن ذلك يساعد في عملية تقدير الذات، ولكنه ليس عنصرًا مهمًا لها.

إن العلاقة الجيدة من أي نوع تعد أمرا مهما جدا، ولكنها ليست شيئًا مهمًا للحياة مثل الهواء، والطعام، والماء. إنك لا تحتاج لأن تكون في علاقة عاطفية على الرغم من أنه يمكن أن تتطلع لأن يكون لديك إحداها. وكذلك، من المهم أن تأخذ في اعتبارك أن كونك وحيدًا، أو أنك تعلمت أن تكون وحيدًا، تعد في ذاتها بطولة جديرة بالاهتمام، ويختلف هذا عن شعورك بأنك وحيد. فمن المحتمل أن تشعر أن وحيد في الزحام أو في وسط العائلة، ومن الممكن أن تستمتع بوقتك أيضًا وأنت بمفردك.

إن بعض الأفكار الرئيسية حول كيفية تحسين تقدير الذات والثقة بالنفس تأتي من العلاج المعرفي. في كتابهما بعنوان: التخلص من الكآبة، حدد زاس ولانج (٢٠٠٤) أربع خطوات عملية كالآتي:

١- عليك بقبول نفسك كما هي عليه. وهذا لا يعني عدم محاولتك لأن تكون شخصًا أفضل أو أن تقوم اليوم بعمل شيء أفضل من الأمس، ولكن عليك قبول أنك لست شخصًا كاملاً، ولن تكون أبدًا كاملاً. وعليك أن تكون قادرًا على عمل تحسينات في شخصيتك، مع مراعاة أنك لست سيئًا للغاية عموما في حالتك التي أنت عليها بالفعل.

٢- من الممكن للطريقة التي نفكر بها في أنفسنا أن تحدث شرخا في تقديرنا لذاتنا. إن العديد من الناس لديهم العديد من الأفكار السلبية عن أنفسهم والتي يفكرون بها مرة بعد الأخرى. وهذه الأشياء مثل: "ما كان يجب علي فعل هذا، إنني أقوم دائمًا بصرف الكثير من المال"؛ "ما أسوأني سائقًا، غالبًا ما أقوم بعمل حوادث"؛ "لقد قمت بشيء عبثي في هذا (الوجبة أو العمل بالحديقة أو تنظيم المنزل أو المقالة، إلخ) مرة أخرى؛ سيعتقد كل فرد أنني إنسان غير نافع؛ أنا إنسان غير نافع". لذا، يكون من المهم أن تتحدى أية أفكار من مثل هذا النوع، لرؤية أساس هذه الأفكار، من حيث إنها حقيقية أم لا، وإذا كانت مهمة أم لا، وسبب أنها تضايقك. ومن ثم، عليك أن تستبدل بالأفكار السلبية الأفكار الإيجابية. "حسنًا، لقد ادخرت بعض المال عندما قمت بشراء هذا الشيء" (هذا أسلوب شائع)؛ "لقد لاحظت على الأقل أن السيارة الأخرى قد تفادت حادثة"؛ "ربما قمت بعمل هذا بشكل قليل الإتقان، ولكني أعلم أنني فعلا فعلت هذا، ولكنني تعلمت مما حدث، ولن أقوم بعمل هذا مرة ثانية".

٣- من الممكن أن تبدو الأحداث مبتذلة، ولكن مسألة تقدير الذات تتحسن عند ذكر النقاط الإيجابية عن شخص ما. ويكون من السهل بدرجة كافية عندما تكون في حالة مزاجية منخفضة بأن تفكر فقط في الأفكار السلبية، وترى أن تقدير الذات الخاص بشخص ينخفض مرة تلو الأخرى. إن هذا يحتاج إلى بعض الجهد، ولكن يفضل اكتشاف الإيجابيات مثل: "إنني شخص جيد، وعطوف بالرغم من أنني قمت بعمل خطأ"؛ "ربما فشلت في الالتحاق بهذه الوظيفة، ولكنني قمت بعمل إنجازات جيدة"؛ "ربما أكون أظهرت أنني فوضوي الليلة، ولكني أظهرُ في الغالب بصورة جيدة إلى حد ما، ويقوم الناس بمجاملتي"؛ "ربما قد قامت برفضي، ولكنني لدى أصدقاء كثيرون وعائلة أحبها".

٤- من المحتمل أن المظهر الأكثر أهمية لاستمرار تقدير الذات يأتي من معاملة الفرد لذاته بنفس النوع من الاحترام الذي يتعامل به الفرد مع الآخرين. وإحدى طرائق القيام بهذا هو الاهتمام بذاتك كما لو كانت صديقك المفضل، وأن تتعامل مع نفسك على هذا الأساس. وعليك ألا ترهق نفسك بشدة عند ارتكابك للأخطاء؛ لأنك لن تفعل ذلك مع صديق لك.

ملخص الفصل

- يعد مفهوم الذات في المجتمع الغربي جزءًا مكملاً لتلك الثقافة، تماما كما ينعكس في لغتها. ويكون أقل أهمية في الثقافات الشرقية.
- تتكون الذات من مفهوم الذات (تتكون ذاتها من المعتقدات والاتجاهات والقيم والآراء)، وتقدير الذات والهوية الاجتماعية، ويظهر بكل منها مقدار كبير من الفروق الفردية.
- يرتقي مفهوم الذات الخاص بنا من التمييز المبكر للذات عن بقية العالم، وبالتالي يصبح تدريجيا أكثر تعقيدا، ويؤدي إلى تشكيل مختلف الذوات المحتملة، بما في ذلك الذات المثالية.
- يتعلق تقدير الذات (المرتبط بالثقة بالنفس) بمدى الاستحسان الذي نفكر به تجاه أنفسنا إلى حد ما في المجالات المتعلقة بالمظهر، والأداء العام، والعلاقات الاجتماعية، والمهارات.
- تتكون الهوية الاجتماعية من جوانب ثابتة نسبيا وأخرى متغيرة نسبيًا. وترتقي طوال الحياة من خلال أزمات مختلفة تتضمن إما نواقص وإما صراعات. وتميل هذه الأزمات إلى الظهور في أوقات التغيير مثل سن المراهقة أو الارتباط بشريك دائم أو التقاعد عن العمل.
- هناك فروق كبيرة بين الاستقلال الفردي للمجتمع الغربي والاعتمادية المتبادلة في المجتمع الشرقي.
- تتعلق فاعلية الذات بمعتقداتنا حول كيفية قيامنا بعمل الأشياء حقًا. وتعتمد هذه المعتقدات على عملية التنشئة وإنجازات الذات التي يظهر بها شعور قوي بفاعلية الذات والتي تدفعنا إلى المثابرة، ومن ثم تزيد من فرص النجاح.

- يختلف الناس وفقًا لدرجة الوعي بالذات، وهي تلك الدرجة التي يراقبون بها ذواتهم الشخصية.
- لا يتم تغيير الذات وارتقائها من خلال عدم وجود ميل لتحقيق الذات فقط، ولكن أيضًا من خلال التعب، وشرب المواد الكحولية، وتعاطي المخدرات، وقلة النوم، ومن الممكن حتى أن تميل إلى الاختفاء تمامًا أثناء عملية التأمل.
- من الممكن العمل على زيادة تقدير الذات الخاص بالفرد من خلال العمل على نسق المعتقدات الخاص بالفرد، وبالأخص عن مفهوم الكمال، تجاه كل من الاستحسان والنقد/الرفض والعمل من خلال عملية ذات أربع خطوات تشمل تقريبًا تغيير الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية.

أسئلة واحتمالات

- ما طبيعة مفهوم الذات الخاصة بك؟ اكتب وصفا لذاتك وقارنها بوصف لذات والدك أو وصف لذات شريكك أو أي شخص آخر تعرفه جيدًا.
- كم عدد الذوات المختلفة التي تمتلكها؟ هل تقوم باستخدام ذوات مختلفة في ظروف مختلفة، على سبيل المثال في العمل وفي البيت؟.
- هل لديك معتقدات أساسية عن ذاتك وعن العالم تقوم بتوجيهك في الحياة؟ وما هي تلك المعتقدات؟ وهل تعتقد أنها جميعها نافعة أم أن بعضها يوقعك في فخ؟.
- صف تقديـرك لذاتـك. هل هو تقدير مرتفع أم منخفض؟ هل يظل ثابتًا؟ ما نوع المسائل التي يمكن أن تتخبط فيها؟ ماذا تفعل لمعالجة هذه المسائل؟.
- اذكر كل الأفكار السلبية الذاتية التي توجد لديك، وبعد ذلك اسأل نفسك: من أين أتت هذه الأفكار، وإذا كانت مازلت سارية لديك، وما الشيء الذي يحركها؟
- اذكر كل المميزات والصفات والإنجازات الإيجابية وضعها في مواجهة الأفكار السلبية الذاتية لديك. ما هي النتائج التي يمكن أن تتوصل إليها؟.
- كيف يمكن أن تصف هويتك الاجتماعية؟ هل تتغير من وقت لآخر ومن مكان لآخر؟ هل مرت عليك بعض الأزمات الخاصة بالهوية الاجتماعية؟ ماذا تعلمت من تلك الأزمات؟ هل تعتقد أن هذه الأزمات يمكن تفاديها؟.
- ما مدى التزامك بهويتك الاجتماعية والتي تعد مكملة لثقافتك؟ ما مدى سهولة تحويلها؟.

- قارن بين إنجازاتك وما كنت تود أن تكون عليه. هل تعتقد أن هذا يعد مقياسًا جيدًا لفاعلية ذاتك؟

- حاول أن تتأمل إذا لم تكن قد فعلت ذلك من قبل. ابحث ببساطة عن مكان مريح للجلوس وقم بالتركيز (بدون عنف) على ملاحظة أنفاسك. انظر إلى عدد الأنفاس التي يمكن أن تلاحظها قبل أن تتوالى عليك الأفكار، حتى إذا كانت: "لماذا أقوم بعمل هذا التمرين الغبي؟" إذا استطعت أن تسيطر على ملاحظتك لتكون على أنفاسك فقط لفترة من الوقت، فماذا تعتقد أنه حدث لذاتك في ذلك الوقت؟.

الفصل الثاني عشر

الحياة العقلية

التعلم

تظهر القصاصات التالية مختلف جوانب التشريط في بعض المواقف العقلانية الشائعة. فكل من هذه القصاصات تضم شخصا واحد يتعامل مع الآخرين (أو في المقام الأول، التعامل مع كلب). ضع نفسك في بعض المواقف وتخيل ما سوف تقوم به، أو ما تقوم به بشكل مختلف عمّا هو موجود، ولماذا تقوم بهذا الأمر.

مشاهد من الحياة

سام كلب، من نوع لابرادور نقي الصفات، يتسم بالود بدرجة كبيرة، وهو كلب أسود اللون تبدو عليه الحماسة. ويتسم بتعامله الجيد مع الأطفال، ولا يبدو أن لديه أسنانًا حادة في فمه. بغض النظر عن الضخامة المفرطة التي يتمتع بها، فإنه يمكن الثقة به من قبل الناس. ولكن هذه الضخامة تسبب بعض المشكلات، على سبيل الذكر، حينما يرن جرس الباب، يقوم بالعواء المرتفع والصاخب ويتجه بسرعة فائقة ويقفز من الباب من أي غرفة يوجد

فيها من أجل الخروج والاتجاه إلى الباب الخارجي لاستقبال القادمين. وهذا التصرف لا يمكن وصفه بالعدوانية.

وبصورة نمطية، مهما كان حال سام حينما يحدث هذا، فيتم إخباره بأن يمكث ساكنا، وبأن يهدأ وأن يستقر، وفي النهاية بأن يصمت تماما. ليس لأي مما سبق أي تأثير على الحالة التي يكون عليها سام، فهذه الأمور لو قيلت له، تصعد من الأمور وتزيدها سوءا. وأحيانا نجد أن عضوا من أعضاء العائلة يقوم بالإمساك بسام من السلسلة التي تلتف حول عنقه، ويحاول جاهدا إبعاده عن الباب. ولكنه يستمر في العواء ويتخلص بسهولة ممن يحاول الإمساك به. وينتهي الأمر عادةً من خلال قيام شخص بالتحرك نحو الباب الأمامي، وقيام الآخر بمحاولة إلهاء سام من خلال إعطائه بعضٍ من البسكويت. وهكذا، نجد أن الفكرة معقولة إلى حد كبير، بمعنى أن الكلب لا يستطيع أن يأكل ويعوي في آن واحد. وسام كان من محبي الطعام الكثير مما كان يسبب له مصدر إلهاء جيد. فهو يظل منتبها لكثير من الوقت حتى يقوم بتناول قطعة البسكويت، ثم يهدأ مرة أخرى.

وسام هو ولد يبلغ من العمر أربع سنوات، فما هو إلا صبي من الصبية العاديين، مزاجه معتدل بصورة معقولة، فهو شخصية تتميز بالذكاء المتوسط وسهل التعود على الناس، كما ينبغي أن يكون الطفل في هذه السن وهو أربع سنوات. فهو يخرج للقيام بالتسوق مع والدته التي توقفت حينما رأت صديقا قديما لها. فكلاهما لم ير الآخر لفترة ليست بقليلة، فأخذا الكثير من الوقت في

الحديث عن عدة أمور. وقد وقفا على أحد جنبات الطريق التي تتسم بالهدوء النسبي وقاما بالتسامر والدردشة معًا.

ولدقائق قليلة، يشعر سام بشيء من الرضا والسعادة الغامرة، حيث ينظر إلى الناس من حوله وإلى السيارات، فهو يحب السيارات بشكل كبير. وبعد برهة، على الرغم من ذلك، نجد أنه رأى شيئا ما يريد أن تراه أمه.

ماما، أمي، انظري.

"دقيقة يا عزيزي.

وتجاهلت الأم سام تماما. ولم يقل سام شيئا، ولكن بعد دقيقة أخرى أو دقيقتين يحاول سام أن يجذب انتباه أمه. وكان الرد كالآتي: ليس الآن يا سام، إنني أتحدث.

ماما ولكن ...

"سام ..." وتقوم بهز ذراعه بشكل لطيف. "ألا ترى أنني أتكلم وأتحدث؟ لقد كنت أتحدث إليك طوال اليوم".

ويزداد سام انفعالا واستثارة أكثر وأكثر.

"ماما ، أمي، انظري، انظري، انظري إلى السيارة".

لا توجد سيارة فعلية يريد سام من أمه أن تنظر إليها، إنه يتحدث كما لو كانت هناك واحدة بالفعل.

أوه، سام، كن هادئا لا تكن وقحا، إنني أتحدث.

ماما ماما..

بدأ سام تقريبا بالصراخ مع الاستمرار في جذب معطف والدته.

"أوه، ما الأمر؟ آسفة، عزيزي، ولكني أود أن أرى الآن ما يريد؟ الآن، سام"، أخيرا استدارت الأم إليه. "لقد كان الأمر فظا، أليس كذلك عزيزي؟ ولكن ماذا تريد؟

وقامت بإبداء الابتسامة له.

سام سيدة تعمل كاتبة على الحاسب الآلي في مكتب كبير للطيران. وهي امرأة شابة أنيقة، وهذه هي الوظيفة الأولى لها. فهي سعيدة بتقلد هذه الوظيفة، نظرا لأنه من الصعب الحصول على وظائف؛ لذلك كانت حريصة كل الحرص على أن تبذل ما في وسعها لكي تنال إعجاب رئيسها في العمل. وبطريقة هادئة، نجد أنها امرأة طموحة، وترغب في أن تصل بطموحها إلى حد الكمال. فهي ترغب في أن تقوم بهذه الوظيفة بشكل حسن لكي تكون من المعترف بهم والمشهود لهم بالكفاءة.

وأما عن مديرها، فلم يكن بالمدير الجيد. فمهاراته في التعامل مع الأفراد لم تكن متقدمة، لكنه يعرف أنه يتعين عليه إظهار الاهتمام بالعمل والعاملين؛ لذا يقوم بالتجول في المكتب مرتين في اليوم ويقف عند كل شخص، ليتابع الأعمال التي يقوم بها الموظفون. فهو يتبع دائما أسلوبا واحدا في التعامل. فهو يقف وينظر خلف كتف الكاتبة ليعرف ما تقوم به لبضع لحظات، ثم يقوم بإبداء تعليقه على عملها. والتعليق غالبا ما يكون ناقدا. ثم يقوم بعد ذلك بالذهاب للشخص التالي.

ونجد أن سام تخاف وتخشى من مثل هذه الزيارات. فهو في الغالب لا يكون لديه شيء حاسم يقوله لها، وربما يوجه لها نقدا واحدا في كل ثلاث زيارات، ولكن يظل الاحتمال قائما لتوجيه النقد لها، وهذا يزيد من توترها. فبعد دقائق معدودة من مغادرته لها، تجد أن عملها أصبح مليئا بالأخطاء، ولا تبدو أنها قادرة على التفكير بشكل واضـــح، أو حتى تجعل أصابعها تنطلق على لوحة المفاتيح بشكل سريع كما هو الحال في الأوقات العادية. فرئيسها لديه طريقة مميزة في المشي، وتستطيع أن تسمع وقع هذه المشية من مسافة بعيدة من اللحظة التي يبدأ فيها القيام بجولته. فهي تجد أن عملها يبدأ في التأثر حينما تقوم بسماع وقع خطوات قدميه، ومن ثم يزداد هذا الأمر بشكل كبير، مما يدل على أنه سوف يسعى لإيجاد أية أخطاء، ومن ثم يتوجه إليها بالنقد.

سام هو رجل في العشرينيات من عمره، ويعمل أستاذا في إحدى المدارس ويحب وظيفته التي يبرع في تأديتها. وهو يحب الأطفال الذين يقوم بالتدريس لهم ويقيم علاقة ودية طيبة معهم. وأثناء عودته من المدرسة إلى البيت سيرا على الأقدام، تم إيقافه من قبل شخص لم يره منذ أن كانا معًا في فترة التدريب أثناء الدراسة في الكلية. فهما لم يكونا أصدقاءً مقربين حينها، ولكن يعرف كل واحد منهما الآخر، ومن ثم يصعب أن يمر أحدهما على الآخر دون أن يتبادلا معًا بعض أطـــراف الحديث. فبدأ الصديقان في التحدث، أو على الأقل بدأ سام في الحديث ثم وجد أنه يسير بصعوبة. ثم وقف صديق سام أمامه وقام بالنظر إليه، ليس بطريقة

عدوانية أو بشكل غريب، ولكن بطريقة تبدو متبلدة. ولم يبتسم لما يفترض أن يقوله سام. ولم يقـم حتى بالإيمـاء أو الإشارة بالرد على سام. حتى إنه لم يقـم بـأي مجهود أو محاولة تذكر من أجل المشاركة في الحديث الذي كان دائرا. ولقد وجد سام أن الحديث بدأ ينفذ منه، أي إنه لم يعد يجد شيئا يتحدث عنه؛ لذا قام بإنهاء المحادثة ومضى في طريقه وسيره وقال: "حسنا، إنه لمن الجميل أنني قابلتك- ربما سوف نتقابل مرة أخرى في وقت ما". "نعم، ربما؛ إنه لمن دواعي سروري رؤيتك". ولقد مضى سام في طريقه بشيء من الارتباك والحيرة والشعور بأن صديقه خذله.

سام وسامانثا صديقان مقربان جدا. فهما معًا في المرحلة الجامعية، ويقومان بدراسة القانون. ولديهما امتحان بعد حوالي أسبوع من الآن، وهو كعادة امتحانات القانون، سوف يأخذ كثيرًا من الجهد والعمل والدراسة. فهما ينويان العمل والدراسة معًا، ولكن ليس بالضبط معًا، وإنما بشكل متواز. فهما يختلفان في طريقة الدراسة على الرغم من أن قدراتهما متشابهة.

ويقوم سام بتقسيم يوم عمله إلى قطاعات. فهو يعمل لمدة ساعة، ثم يقوم بعمل شيء آخر لمدة ساعة أيضا، فيقوم بتناول كوب من القهوة، أو يقرأ رواية أو يقوم بنزهة بسيطة. وتقوم سامانثا بتقسيم يومها على هذا النحو. فهي تتوقف لتناول القليل من الطعام، ولكنها تفضل بشكل عام التمسك بنفس فترات الراحة من العمل. وهي تعمل بشكل مؤكد عددًا أكبر من ساعات العمل في اليوم، وذلك مقارنة بسام، وفي الواقع، وبانتهاء السبعة أيام،

يقومان بحساب مجموع ساعات العمل، ولكن يكون من خلال الوعي الواضح بالعادات العملية المختلفة، نجد أن سام عمل فقط لمدة ٤٠ ساعة، بينما قامت سامانثا بالعمل لمدة ٦٠ ساعة، مع الافتراض بأنهما في نفس المستوى من الذكاء والقدرة، لذا فأي واحد منهما تعتقد أنه سوف يكون أداؤه أكثر تميزا في الامتحان؟

التعلم والتشريط

في كل يوم، نقوم جميعا بتعلم أشياء جديدة. فالتعلم عبارة عن تغير يحدث من خلال الخبرة أو التدريب. ويمكننا أن نلتمس هذا الأمر في الغالب من خلال التغير في السلوك، ولكن في حقيقة الأمر فإن هذا يشمل أيضا تغيرا فيما نقوم بالتفكير فيه وفي اتجاهاتنا أو آرائنا أو معتقداتنا. وفي يوم ما، قد يقوم فرد بتعلم طريقة جديدة يستخدمها في الذهاب إلى العمل، أو طريقة جديدة في فتح مزلاج النافذة، أو في تعلم شيء جديد عن الحزب السياسي الذي تفكر في التصويت له.

ونجد أن التعلم يتراوح بوضوح من الطريقة الأكثر بساطة إلى الطريقة الأكثر تعقيدا وتركيبا. وهناك اختلاف كبير وهائل بين تعلم تصليح نموذج معين وتعلم كيف تكون معلما بالمدرسة، وبين تعليم طريقة جديدة للإمساك بكرة الكريكت، أو تعلم كيفية قيادة دبابة مقاتلة. ونجد أن هناك قدرًا كبيرًا مما نقوم بتعلمه يحدث من خلال التشريط. الآن، نجد أن كلمة "التشريط" لها تأثير سلبي. فهي تشير منذ الوهلة الأولى إلى بافلوف وكلابه، والحرمان والعذاب الذي يعانيه الأفراد في المعتقلات، وعمليات الرعب التي تسببها البرتقالة الآلية والفكرة العامة للأفراد الذين يقومون بفرض سيطرتهم ونفوذهم على الآخرين. وهناك افتراض يكمن خلف هذا المعنى السابق، وهو أن التشريط يمثل شيئا يجب علينا مقاومته، ولذا يكون لدينا اختيار في المدى الذي يمكن أن يحدث لنا تشريط في نطاقه.

وإلى حد ما، نجد أن هناك جانبا من الحقيقة في كل هذه الاحتمالات السابقة الخاصة بالتشريط. ولكن، ومع ذلك، نجد أن التشريط يمثل جزءا مكملا للتعلم خلال مراحل الحياة المختلفة؛ فنحن قد لا نستطيع العيش بدونه. وهو يمثل في أنواعه المختلفة، أبسط طريقة وأعدل طريقة في عملية تعلم ما نقوم به. وإذا لم نكن قادرين على الاستفادة من الخبرة (والتي تمثل أبسط تعريف للتعلم)، فسوف يكون بقاؤنا على قيد الحياة مقترنا بالعديد من المشكلات. ولنأخذ مثالا أساسيا جدا في هذا الموضوع، هو لو أننا لم نقم بتعلم كيف يتم الحصول على الطعام الصالح للأكل، فسوف نموت لا محالة.

التشريط التقليدي

عندما نتحدث عن التشريط التقليدي، فلا بد أن نتجه مباشرة إلى بافلوف وكلابه *(Pavlov,1927)*. فالتشريط التقليدي يمثل أكثر النماذج المفسرة للتعلم وضوحا وبساطة. ويتمثل في ربط شيء ما بشيء آخر، وذلك بناء على عدد من الاستجابات التي يقوم بها الشخص (أو الحيوان). ولنأخذ مثالا بالكلاب. لو تم وضع الطعام لأحد الكلاب وهو جائع، نجد أنه سوف يسيل لعابه استجابة للأكل. فالطعام يمثل مثيرا طبيعيا للاستجابة الطبيعية المتمثلة في سيلان اللعاب، حيث لم يتم تعلم الكلب مثل هذه الاستجابة. ولو قمت بإضاءة النور في كل مرة قبل قيامك بوضع الطعام في فم الكلب، نجد أن الكلب يقوم سريعا بإخراج لعابه حينما يقوم برؤية الضوء. ومن ثم فسيلان اللعاب عند رؤية النور يمثل استجابة شرطية تقليدية.

وأحيانا، نجد في بعض الحالات والظروف القصوى، أن هذا النمط من الاستجابة يحدث بشكل سريع جدا. فكثير منا مرّ بخبرة متعلقة بأكل شيء ما،

وشعر على الفور بإعياء شديد جراء تناول مثل هذا الطعـــام. والمـــرة القادمـــة أو لمرات عديدة، حينما يرى هذا النوع من الطعام يشعر بنوبة من الغثيان. وهذا هو ما يسمى مرة أخرى بالتشريط التقليدي. فما تم تعلمه يمثل ربطا بين مثيرين، وهذا الربط لم يكن موجودا من قبل. فلقد تعلم الكلب كيفية الربط بين الضوء وتذوق الطعام، وتعلم الشخص كيفية الربط بين رؤية الطعام وتذوق الطعام والشعور بالمرض. ولنأخذ مثالا آخر، هو الفتاة العاملة التي تم ذكرها في مثال سابق. فلقد تعلمت كيفية الربط بين صوت خطوات قدم مديرها والتعليقات النقدية التي يدلي بها، والتعليقات التي تؤدي بها إلى استجابات انفعالية سلبية؛ لذا نجد أن خطوات القدم بدأت فـــي إثـــارة تلك الاستجـــابة الانفعالية السلبية، وبدأ عملها في التأثر بهذه الحالة.

لقد تمت دراسة كثير من الجوانب الخاصة بالتشريط التقليدي، لكن هناك دراستين تستحقان الذكر في هذا السياق، وذلك بسبب تطبيقاتهما الواضحة. وهنا توجد العملية التي نطلق عليها اسم مصطلح "**الانطفاء**". والذي يشير ببساطة إلى أن التعلم الجديد ليس من الضروري أن يستمر طوال الحياة. انظر إلى شخص أصبح قلقا من خلال التشريط التقليدي بعد مروره بخبرات مؤلمة، وذلك حينما يكون في طريقه لإجراء عملية جراحية في أسنانه. ولو قام بعد ذلك بعملية علاج طويلة الأجل لا يشعر فعلا بأي شيء من الألم أو عدم الراحة، حيث نجد أن الخبرات المتعلمة الأصلية تأخذ في الانعدام والزوال، حتى تصل إلى حد الانطفاء.

ويتمثل الجانب الآخر البارز في هذا النوع من التشريط التقليدي في عملية **التعميم**. فلو سمعت الكاتبة خطوات مشابهة لخطوات مديرها، فسوف تسلك نفس الاستجابة. وعلى غرار ذلك، نجد أن الشخص الذي يعاني من ألم في الأسنان حينما يقوم بالذهاب لعيادة أخرى، نجد أنه يتأثر بالرائحة والمظهر نفسهما، ثم تحدث

لديه بعد ذلك الاستجابة الانفعالية نفسها. فلقد حدث تعميم للاستجابات. وكلما كانت الاستجابات الجديدة مشابهة للاستجابات الأصلية زادت احتمالات حدوث التعميم.

التشريط الإجرائي

نصل هنا إلى الفئران في الصناديق، والبرتقالة الآلية، والعالم الجديد الناجح في الشكل الذي يراه "فريد سكنر"، والذي يمثل أكثر العلماء البارزين في علم النفس السلوكي في القرن العشرين (*Skinner,1938*). وفي الواقع، نجد أن بعض علماء النفس توصلوا إلى أن التشريط الإجرائي يغطي الجزء الأكبر في عملية التعلم لدى كل الكائنات الحية، وبخاصة البشر. فبينما يركز التشريط التقليدي على الاستجابات الأولية أو ردود الأفعال الأولية والتي تمثل منطقه الأساسي، نجد أن التشريط الإجرائى يشمل التشكيل التدريجي للسلوك، والذي يتراوح من البسيط إلى الأكثر تعقيدا. فهذا النوع من التشريط يكمن في الطريقة التي يقوم بها الأطفال في تعلم كيف يسلكون بطرق تلقى استحسان المجتمع، أو حينما يقوم الراشدون بمغادرة منزلهم سعيا وراء كسب أرزاقهم، أو بشكل أكثر بدائية، حينما يقوم شخص بتدريب كلب أو يحاول تدريب قطة.

والمثير في الأمر أن نضع في اعتبارنا أوجه التشابه بين الفئران في صناديق التجارب والبشر في المنازل أو في العمل، ولأسباب تتعلق بتبسيط هذا الأمر وتناوله بصورة ملائمة، نجد أن الفئران في صناديق التجارب قد كونت القاعدة الأساسية لدراسة التشريط الإجرائي، فهذا أمر مناسب للغاية من أجل البدء به. قم بتخيل صندوق سكنر الذي يبلغ نحو ٣٠ سم مربع. يوجد على أحد جدرانه طبق صغير يمكن توصيل الطعام للفأر الذي يوضع في الصندوق من خلاله، ويتصل به رافعة صغيرة إذا لمسها الفأر تسقط له كرة من الطعام في الطبق. ونجد

أن الفأر الجائع الذي يوضع داخل الصندوق يقوم بعملية استكشاف له، وخلال قيامه بذلك، ربما يقوم بالضغط على الرافعة بالصدفة. وعندما يحدث ذلك، تسقط كرة الطعام في الطبق الموجود في الصندوق، ويقوم الفأر بأكلها. وبعد تكرار هذه العملية لمرات قليلة، نجد أن الفأر يقوم بعمل عملية الربط الشرطي الإجرائي، بحيث يضغط على الرافعة بشكل منتظم، فينزل إليه الطعام في الطبق، ثم يأكله.

ولكي نستخدم المفاهيم العلمية للتشريط الإجرائي، نجد أن الطعام قد دعم سلوك أو استجابة الضغط على الرافعة. ويظهر التعلم من خلال المعدل المتزايد الذي يقوم فيه الفأر بالضغط على الرافعة، والذي كان يحدث بشكل عرضي قبل حدوث عملية التعلم؛ لذلك نجد أن التشريط التقليدي يتمثل في تكوين رابطة أو علاقة بين مثيرين، بينما يتمثل التشريط الإجرائي في تكوين استجابة أو نوع من السلوك القوي الذي تتزايد احتمالات حدوثه. ويمثل التدعيم الدور البارز في التشريط الإجرائي. فلكي يتم حدوث هذا النوع من التعلم، يجب أن يكون هناك مدعم، والذي يكون أحيانا بمثابة مكافأة للكائن الحي، ويكون له تأثير على ما يقوم به من سلوك.

والأمثلة على التشريط الإجرائي كثيرة وموجودة في كل سياقات الحياة اليومية. ولنذكر من هذه الأمثلة مثالين فقط. ففي المثال الأول تقوم طالبة في الفصل برفع يدها من أجل طرح تساؤل ما. فلو قام المعلم قبل الإجابة بالابتسام وقال: يا له من سؤال جيد، نجد أن الطالبة سوف تكون أكثر ميلا لطرح تساؤلات أخرى في المستقبل. ومن ناحية أخرى، إذا أعقب المدرس السؤال بشيء من النقد والسخرية، فسوف تقل احتمالات طرحها لأسئلة أخرى، وهو ما يمثل مبدأ الثواب والعقاب. ويبدو المثال الثاني عندما تفكر في وضع يدك بتكاسل على جانبي الكرسي، محاولا إيجاد العملة التي فقدتها في هذا المكان. ويبدو أن تخميني يتمثل

في أنك سوف تقوم على الفور بمحاولة البحث في الجانب الآخر من الكرسي والكراسي الأخرى في الغرفة، أو محاولة البحث تحت الكراسي في معظم الغرف التي تقوم بالذهاب إليها. وأخيرا نجد أن استجابتك الكسولة في البحث تحت الكراسي يتم تدعيمها من خلال إيجادك العملة التي فقدتها.

ويحدث الانطفاء في التشريط الإجرائي تماما مثلما هو الأمر في التشريط التقليدي. قم بالعودة إلى المثالين السابقين. لو قام المدرس في المرتين الأوليين من الوقت عند الإجابة عن السؤال، بتجاهل الطالبة بكل بساطة، نجد أن رفع يدها لطلب السؤال سوف يأخذ في التوقف. وعلى غرار هذا، لو قمت، كل وقت بعد الإثارة الأولى بدفع يدك أسفل جنبات الكراسي، ولا تجد شيئا هناك (سوى فتات بعض الخبز) سوف تقوم بالتوقف على الفور. وفي كلتا الحالتين نجد أن السلوك قد انطفأ وذلك لأنه لم يتم تدعيمه.

ومرة أخرى، وكما هو الحال في التشريط التقليدي، نجد أن التعميم يحدث في التشريط الإجرائي. فلو تمت مكافأة طفلة بسبب قيامها بطرح سؤال في أحد الفصول، سوف تقوم بعمل هذا مرة أخرى في الفصول الدراسية الأخرى. وإذا وجدت بعض النقود تحت أحد الكراسي، ستقوم في البحث في أماكن أخرى. ونحن نتعلم أيضا أن نقوم بعملية **التمييز**. فالأسئلة التي يتم سؤالها في الفصل قد لا تكون الأسئلة الملائمة لطرحها في كنيسة، فالسياقان يختلفان تماما عن بعضهما، ومن ثم فإن من يسأل في الفصل الدراسي لا بد أن يتمايز عما يطرح في الكنيسة.

والأكثر أهمية من أمور التعميم والتمييز، على الرغم من ذلك، هو التكرار الذي يتم في ضوئه عمل الارتباط، أو بصورة أخرى، كيف يحدث التدعيم في الغالب. في الحياة الواقعية، نجد أنه من النادر القيام بعملية التدعيم في كل وقت نقوم فيه بعمل شيء ما. فأي طفل لا يقوم باستمرار بالاستجابة بسهولة داخل

الفصول الدراسية. والوالدان لا يسعدان باستمرار بطلبات أطفالهم ولا يتجاوبان مع تعليقاتهما. كما أننا لا نجد مالا في كل كرسي أو في كل مقعد. بمعنى آخر، نجد أن عمليات التدعيم التي نمر بخبرتها هي عمليات جزئية. ولذلك، فهي تحدث في وقت معين ولا تحدث في كل الأوقات. فالتدعيم الجزئي له تأثير مهم جدا. فهو يجعل السلوك أقوى، وبعبارة أخرى، يجعل السلوك مستمرا في الحدوث لمرات عديدة ونادرا ما يحدث له انطفاء. فكل هذه الأمور تعطي انطباعا جيدا. فلو وجدت النقود الآن، وجدتها في المرة الثانية في أسفل الكرسي. فهذا يجعلك تداوم على النظر لمرات عديدة في هذا المكان الذي وجدت فيه النقود.

ويوجد المزيد في التشريط الإجرائي أكثر من التدعيم أو المكافأة التي تجعل السلوك أقوى. وقد تم مسبقا بالفعل تناول مثال العقاب، وهو الطفل الذي قام المعلم بتوجيه اللوم والتهكم والسخرية له عند سؤاله عن شيء معين. فالعقاب يمثل الأثر العكسي للتدعيم، فهو يجعل السلوك أضعف أو نادر الحدوث. فلو تم توجيه كلام فظ غليظ للطفل بسبب قيامه بفعل ما، نجد أنه نادرا ما يقوم بعمل هذا الفعل مرة أخرى. ولو قمنا كل وقت بتحية شخص ما بصورة خاصة ومستمرة في العمل، ونجده يتجهم منا، فسوف نقوم بالتوقف عن محاولة التحدث إليه.

فالمشكلة مع العقاب تتمثل في أنه يخبر الشخص بما لا يجب عليه عمله، بدلا من تقديم بديل لهذا الأمر. فالتدعيم يشكل السلوك في اتجاه إيجابي. ونجد أيضا أن ما يبدو على أنه عقاب لا يقوم بدور العقاب. فلو وجدنا شخصا غارقا في الانتباه، ثم حدث أمر غير سار مع هذا الشخص، سيكون هذا أفضل من عدم القيام بشيء ما؛ لذا نجد أن الشخص يحافظ على محاولته في عمل تواصل مع الآخرين. وهذا التعليق يلقي الضوء على مناقشة تعديل السلوك التي سنتناولها في الجزء التالي.

تشير الأوصاف الواضحة لكل من التشريط التقليدي والإجرائي بشكل صحيح إلى أنهما هما النوعان من التعلم اللذان يحدثان بشكل منتظم في الحياة. ومع ذلك، نجد أن هناك جزءًا كبيرًا من التعلم يحدث بين الناس. فحينما يقوم الوالدان بتعليم أطفالهما، وحينما يقوم المدرسون بتوجيه طلابهم، وحينما يقوم الناس بالعمل معًا، نجد أن التشريط وبخاصة الإجرائي منه يحدث في غالبية الوقت. ويصبح السؤال بعد ذلك هو كيفية القيام بتحويل التشريط بشكل واعٍ وحريص إلى سلسلة من الأساليب التي نقوم باستخدامها بعد ذلك في مساعدة الناس على التعلم، أو في تدريبهم أو تغير نمط سلوكهم. وهذا يحدث تماما في غضون الحياة اليومية، ولكن عندما يتم وصف عملية الضبط السلوكي الحالي بهذه الطريقة، فلابد أن يثار العديد من الاعتراضات الأخلاقية على ذلك.

ولنأخذ العقاب مثالا. يقوم الراشدون بشكل متكرر في معاقبة الأطفال بطريقة ما أو بأخرى. ويقوم أصحاب العمل بمعاقبة الموظفين العاملين لديهم. ويتم أحيانا معاقبة الأفراد العاملين في المنظمات التي تتسم بالانضباط الشديد مثل القوات المسلحة. وتتم كذلك معاقبة الناس في بعض المؤسسات مثل السجون. وفي الواقع، نجد أن هؤلاء القائمين على هذه المؤسسات قد استخدموا شكلا جزئيا من العقاب. وسواء أثيرت بعض الاعتراضات الأخلاقية أم لا ضد الشخص الذي يحاول أن يضبط سلوك شخص آخر أو محاولة تعديل سلوك شخص ثالث من خلال العقاب، فإن هناك بعض العيوب التي تكتنف استخدام أسلوب العقاب أهمها ما يلي:

١- يفترض استخدام العقاب عدم وجود أي شيء إيجابي، فهو يقول لك فحسب: لا تعمل هذا الأمر، وذلك بدلا من اقتراح ما يجب أن تقوم به.

٢- ربما يؤدي العقاب بالشخص إلى الانسحاب من الموقف بشكل كامل، إذا كان هذا ممكنا، وقد يؤدي من ناحية أخرى إلى استجابات انفعالية سلبية أخرى.

٣- أحيانا، نجد أن هناك من ينظر للعقاب في الحقيقة، على أنه ثواب.

ولو كان من الضروري استخدام العقاب في ضبط السلوك، فيتعين علينا مراعاة الآتي:

٤- التدعيم الإيجابي يعد أمرا أكثر فعالية إذا كان من الممكن استخدامه.

٥- عند استخدام العقاب، يجب الجمع بينه وبين التدعيم الإيجابي.

٦- من الممكن استخدام العقاب الخفيف، وذلك في معظم الحالات التعليمية، وذلك بأن نفيد شخصًا ما بأنه لا يسلك بالأسلوب الصحيح، وذلك بدلا من استخدام العقاب المبرح كلطم الطفل، على سبيل المثال.

٧- لو تم استخدام العقاب، فمن الواجب أن يكون مصحوبا على الفور وبشكل واضح بما نعتقد أنه السلوك المناسب الذي نرغبه، وليس شيئا آخر.

٨- من المهم توجيه العقاب على السلوك غير المناسب في الحال والتو. ولو تم تأخيره بعد ذلك، وهذه النقطة لها بعض المتضمنات الواضحة إذا تم استخدام العقاب في ضبط السلوك الإجرائي، مع مراعاة أن هناك فارقا كبيرًا يتعذر تجنبه بين الجريمة والعقاب(*).

(*) إضافة لذلك، هناك شروط أخرى للعقاب يتعين مراعاتها حتى يكون فعالا، منها أن يكون مناسبا لسن الشخص الذي يتم عقابه، وألا يكون شديدا وقاسيا، وأن يكون متناسبا مع الخطأ الذي ارتكبه الشخص، وضرورة أن يتبع العقاب التهديد بالعقاب، وعدم الاستمرار في العقاب على الخطأ الذي ارتكبه الشخص، وعدم عقاب الشخص على خطأ آخر عند توقيع العقوبة عليه، وألا يؤدي العقاب إلى تهديد الذات (المترجم).

وســواء وافقنا على القيام بمحاولات واعية للتأثير على سلوكيات الآخرين أم لا، فإن المجتمع يستند إلى ذلك، حيث نجد أننا جميعا قد قمنا بمثل هذه السلوكيات في حياتنا اليومية. فعندما نستجيب للآخرين، نجد أن سبب هذه الاستجابة هو التأثير في سلوكيات الآخرين ولو بصورة جزئية. وإذا أردنا أن ندعم علاقتنا مع شخص معين، فإننا نسلك بصورة مختلفة عنه في حالة عدم اهتمامنا النسبي بهذه العلاقة. فلو أننا نريد من شخص ما في العمل أو في نادينا الرياضي أو في أي مكان أن يقوم بعمل شيء معين (وهو أن يسلك بطريقة معينة)، فإننا نمضي قدما في هذا الأمر باستخدام الأساليب التي نعتقد أنها ستجدي نفعا. وهذا ما يسمى ضبط السلوك أو تعديله.

ولقد تم الاهتمام بمسألة العقاب بالفعل بسبب العديد من متضمناته. ومع ذلك، هناك العديد من الأساليب الأخرى لتعديل السلوك. والمثال الأكثر أهمية هو التدعيم الإيجابي. وكما هو مفترض، فإن التدعيم الإيجابي يمثل جوهر التشريط الإجرائي. فهو الطريقة الأكثر فعالية ونفعا في تعديل سلوك الفرد، وذلك لأنه ينطوي ببساطة على تدعيم (أو ما نسميه بالثواب) السلوك موضع اهتمامنا. فلكي يتم استخدامه، يجب أولا أن يكون السلوك موجودا بالفعل، ولو بدرجة ضئيلة. ثانيا، يجب أن يكون هناك مدعم يمكن استخدامه. ولنأخذ بعض الأمثلة الواضحة، فلو أردت أن تدعم طفل على سلوك الكتابة، يجب أن يكون الطفل قادرا أولا على عمل علامات على الورق مع القيام بتنفيذ الكتابة. وعلى غرار هذا الأمر، لو قام شخص ما بمحاولة تدعيم شخص آخر تدعيما إيجابيا في عمل شيء ما بشكل بسيط من خلال إظهار الاهتمام وتركيز الانتباه بما يقوم به (يمثل الاهتمام مدعما مهما جدا)،

فسوف تنشأ علاقة حميمة بينهما. ويعد الاهتمام وتركيز والانتباه من بعض الأشخاص عقابا وليس ثوابا. تذكر الكاتبة ومديرها(*).

ويمثل الانطفاء كذلك طريقة فعالة وشائعة في ممارسة ضبط السلوك. فلقد أصبح له دور كبير في محاولة تشكيل سلوك أطفالنا، والذي يعرف الآن بالتوقف المؤقت للسلوك. وكما تم التوضيح فيما سبق، نجد أن هذا الانطفاء يشير إلى غياب المكافأة أو التدعيم، والذي سبق المرور بخبرته من قبل. ولنأخذ مثالا شائعا على ذلك، لكي نقوم بإيقاف الطفل عن فعل شيء ما، مثل أخذ دمية أخته، على سبيل المثال، فنعاقبه بإيقافه في أحد الأركان، أو إرساله إلى غرفته. وبمعنى آخر، نجد أنه تم إعطاؤه أمرا بالتوقف عن القيام بسلوك ممتع كان يتلذذ بالقيام به من خلال إبعاده، ومن ثم لا يستطيع القيام بما كان يقوم به.

وقد يكون ضبطا لسلوك أكثر براعة من خلال المكافأة، والعقاب والانطفاء. فعلى سبيل المثال، يمكن التحكم في القلق من خلال استبدال السلوكيات المتعارضة معها. فلو قمت بتعليم شخص ما (بما في ذلك نفسك) كيفية الاسترخاء وذلك من خلال تطبيق ما تم تعلمه من خلال برنامج منظم للاسترخاء المتدرج وتطبيق ما تعلمه على المواقف التي يشعرون فيها بدرجة متوسطة من القلق، فسوف يتناقص هذا القلق. وربما يشعر أحد الأشخاص بالاسترخاء أو القلق بصورة متزامنة أو في وقت واحد. ويمكن تحقيق ذلك تدريجيا، أولا من خلال استخدام المواقف المتخيلة عندما يكون الفرد في حالة من الاسترخاء والراحة، وثانيا من خلال تطبيق هذا البرنامج على مواقف الحياة اليومية الفعلية.

(*) هناك فرق بين العقاب والتدعيم السلبي الذي يقصد به استبعاد المثيرات المنفرة أو المؤلمة عقب إصدار الشخص للاستجابة المرغوبة، بحيث يميل إلى إصدار السلوك الذي يعقبه توقف المثير المؤلم، بما يسهم في تعلم الاستجابة وتكرارها في المواقف التالية بعد ذلك (المترجم).

والمثال الأخير في هذا الصدد هو التشبع. وهو ما يقصد به القاعدة السلوكية الشائعة التي تشير إلى أنه يمكن الحصول على الكثير مما نريده من الأشياء المحببة لنا. فقد تحب الشوكولاتة وتجد نفسك تقوم باستخدامها كمكافأة ذاتية لكل أشكال السلوك. ومع ذلك، لو تم إعطاؤك كمية كبيرة من الشيكولاتة المفضلة لك وطلب منك أكلها حتى تنتهي منها، فسوف تكون هذه الخبرة غير سارة للغاية؛ لأن الشيكولاتة لن تمثل لك في هذه الحالة أي نوع من أنواع المكافأة، وبالتالي تفقد فعاليتها تماما.

وربما يعتقد قارئ هذا الفصل الخاص بالتعلم والتشريط أنه قد كتب بطريقة تفترض أن كل المتعلمين (مع الوضع في الاعتبار التنوع البشري) ليس لديهم أية معارف أو لا يفكرون. وهذا يحدث بشكل كبير في هذه المنطقة البحثية من اهتمامات علم النفس، وربما يرجع السبب في ذلك إلى أن الكثير من العمل البحثي قد استخدم مفحوصين من الحيوانات في التجارب، ولكن أيضا قد يكون السبب، أنه في المنحى السلوكي قلما يوضع التفكير في الاعتبار. فالتشريط يمكن أن يحدث بدون أن يتضمن التفكير. ومع ذلك، نجد أن الكائنات البشرية تقوم بعملية التفكير، وفي الواقع، نجدهم ينخرطون في مدى متسع من النشاط المعرفي. وبالتالي، حينما يكون الأفراد بالتالي في خضم الظروف الخاصة بالتشريط التقليدي أو الإجرائي، يجب أن يكونوا واعين ومدركين بشكل جيد ما يحدث. وهذا سوف يكون له تأثير واضح على عملية التعلم. فعلى سبيل المثال، ربما يقاوم أحد الأشخاص أي محاولات لتغيير سلوكه. أو، بشكل بديل، ربما يدرك ما يحدث، ويعي فائدته، ومن ثم سوف يتعلم سريعا جدا.

وكنتيجة لذلك، من الممكن جدا للأفراد القيام بتعلم جوانب مهمة خاصة بالضبط الذاتي لسلوكهم. وحينما يتم الحديث خارج نطاق المنحى السلوكي التقليدي،

نجد أن الضبط الذاتي يشير إلى الاختيار والإرادة، والتوجيه الداخلي، والقوة الذاتية والوعي الشعوري بما سوف يحدث. ومن وجهة النظر الذاتية، نجد أن مثل هذه الآليات يتم تضمينها في إحداث تغيرات في السلوك الشخصي للفرد. ومن ناحية أخرى، يمكن أن يتميز ذلك باستخدام استجابة سلوكية واحدة في ضبط استجابة سلوكية أخرى. والمثال الشائع والواضح لهذا أمر يتمثل في النظام الغذائي. فالطعام يتم تناوله بتكرار أقل وكميات أصغر، وذلك لمنع الأكل المتزايد الذي يؤدي إلى زيادة الوزن. وهذا كله يعتمد على مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات مثل "لا أريد أن أبدو سمينا". فكل أصدقائي لديهم جسم نحيف وأنا أود أن أصبح مثلهم، "أود أن أكون مثل الأفراد الذين يظهرون على شاشة التليفزيون أو في الإعلانات". فالحجم والوزن المتزايد يعني أنني لست بصحة جيدة.

وهناك العديد من الطرق التي يمكن استخدامها في عمل الضبط الذاتي للسلوك. فعلى سبيل المثال، من الممكن تعليم الشخص أساليب الاسترخاء وترتيب المواقف التي تجعل شخصا ما يشعر بالقلق، ثم بعد ذلك يشعر بالاسترخاء من خلالها. أو قد يقوم شخص ما بتخيل ظروف غير سارة تماما لأن هذا الشخص قد تعرض لسلوك غير مرغوب فيه ويرغب في التخلص منه. فعلى سبيل الذكر، نجد أنه في محاولة الإقلاع عن التدخين، قد يقوم شخص ما بتخيل التفاصيل عن عمليات الوفاة المرعبة التي قد تنتج عن سرطان وانتفاخ الرئة. فهذان النوعان من الأساليب المستخدمة في الضبط الذاتي الذي يحدث من خلال التشريط التقليدي.

ويمكن استخدام التشريط الإجرائي بشكل فعال على الذات. فعلى سبيل المثال، نجد أنه قد يكون هناك زوجان يعيشان في حالة من الجدال والخلاف الدائم، ولكنهما يرغبان في التوقف عن القيام بذلك، لذا يقومان بخلق موقف لأنفسهما تنكسر عليه حدة الشجار الذي يحدث بينهما تماما. فيتعين عليهما مثلا إعادة ترتيب وتنظيم الأثاث

ويقومان باستبدال وتغيير كل الأشكال القديمة التي أحاطت بهما أثناء الشجار الذي دار بينهما. وفي حالة شعورهما بالاندفاع للشجار والجدال، يجب عليهما الموافقة للذهاب والوقوف في زاوية غرفة الحمام، حيث يقومان بإنهاء شجارهما ثم يقومان بالعودة إلى غرفة المعيشة أو غرفة النوم. وعلى الرغم من سخافة هذا الأمر، فإنه يساعدهما على إدراك أنهما يحاولان التحكم في الشجار الدائر بينهما، وحينما يستطيعان تحقيق هذا الأمر، يمكنهما التحكم في كل المواقف الخلافية معا.

ومن الممكن كذلك العمل على ترتيب بعض المدعمات الواضحة التي تساعد الفرد على أن يسلك بطريقة يشعر بأنها ضرورية، على الرغم من أنه لا يحبها. فعلى سبيل المثال، قد يكون هناك بعض الأشخاص الذين يجدون أنه من الصعب عليهم الجلوس للاستذكار لفترات طويلة ، ومن ثم يجب عليه تقسيم العمل على فترات وجيزة، ثم الحصول على بعض المدعمات مثل شرب القهوة، وقراءة رواية، والذهاب لنزهة، أو مهما كان العمل لهذا الفرد والشخص. قم بتذكر الأمثلة الموجودة في بداية الفصل.

ويتمثل أحد الجوانب الإيجابية للقيام بالضبط الذاتي السلوكي في أنه إذا كان ناجحا، فهو يؤدي إلى زيادة التقدير الذاتي والثقة في النفس. وهذا الأمر يعد دائرة إيجابية جدا، وذلك لأنها تؤدي إلى المزيد من فعالية الضبط الذاتي. فيبدو من المؤكد أنه لو شعر الشخص بأنه مسئول عن التغير في سلوكه وذلك من خلال جهوده الخاصة، ستتزايد فرصة تأكيد ذلك أكثر مما لو قام بذلك شخص آخر.

وتلخيصا لما تقدم، نجد أن نوعي التشريط الأساسيين يمثلان عمليات أساسية في التعلم، وعلى الرغم من أنهما يتسمان بالموضوعية الشديدة، ولا يشتملان على الكثير من الأفكار والمشاعر، فهما يمثلان جانبا كبيرا مما نتعلمه في حياتنا اليومية. وهما يعدان كذلك من أكثر التطبيقات المعمول بها ذات النفع في مجال علم النفس، وبخاصة مجال تعديل السلوك. فالسلوك قد يتم تغييره إما في الشخص وإما في

مجموعة من البشر، وذلك من خلال الاستخدام الأمثل لمبادئ التشريط؛ فهو أمر يمكن تعلمه، أو الحفاظ عليه أو تقويته، أو تغييره أو جعله يختفي تماما. وهذا الأمر يعد في منتهى الأهمية حينما يتم تدريب الأطفال، أو محاولة تغير السلوكيات التي يتم النظر إليها من خلال المجتمع على أنها سلوكيات ضارة أو غير مناسبة، أو يتم النظر إليها من قبل الأفراد على أنها غير ذي جدوى، أو غير سعيدة، أو مؤذية أو غير مرغوب بها بشكل عام.

التعلم المعقد: المهارات والأفكار

على الرغم من أن التفاصيل الخاصة بكل من التشريط الكلاسيكي والإجرائي ربما تكون غاية في التعقيد، فإن التعلم الناشئ عنهما يعد بسيطا تماما. فالغالبية من السلوكيات والاستجابات هي سلوكيات مباشرة ومن الممكن وصفها. ومع ذلك، نجد أن الكثير مما تتعلمه الكائنات البشرية يتضمن إما سلوكا أكثر تعقيدا أو مادة أكثر صعوبة. فعلى سبيل المثال، نجد أن تعلم ركوب الدراجة أو قيادة السيارة أو تعلم اكتساب أو تنمية مهارة اجتماعية يتضمن سلسلة معقدة من السلوكيات. وعلى غرار هذا الأمر، نجد أن تعلم الأمور الجوهرية في حياتنا تتضمن إكمال شهـــادة علميـــة، أو تعلم كيفية التفكير باستخدام أساليب جديدة، كما ينبغي على الفرد حينما يقوم بأخذ درجة معينة، أن يقوم بتبني بعض الأفكار الجوهرية والعمليات الأكثر صعوبة وتعقيدا. فمحاولة تفسير هذه الأمور في ضوء عملية التشريط يعد أمرا مرهقا. وهناك العديد من العوامل الأخرى من المتغيرات التي لها دور في هذا الأمر.

ومع الوضع في الاعتبار التفكير في المهارات أولا، نجد أن النموذج الذي يتم من خلاله تعلم المهارات يكون متشابها من مهارة لأخرى ومن شخص لآخر. وعلى وجه التحديد، ربما يقوم شخص معين بتعلم كيفية الكتابة أو القيادة بشكل أسرع مقارنة بشخص آخر، إلا أن التعلم يتم في نفس التسلسل مع اختلاف الإيقاع. فهناك ميل نحو التحسن السريع في البداية، وذلك في الخمس عشرة ساعة أو العشرين ساعة الأولى

من التعلم، ثم ما يلبث أن يميل معدل التحسن إلى البطء شيئا فشيئا حتى يصل إلى عدم وجود تعلم على الإطلاق. ومثل هذه الأجزاء المتساوية في منحنى التعلم تسمى هضبة التعلم(*). ثم، فجأة، نجد أنه بعد ذلك يتزايد معدل التعلم مرة أخرى لفترة من الزمن، وذلك عندما يتم الوصول إلى الحالة الثانية من هضبة التعلم، عندما ينخفض المعدل مرة أخرى. والزيادة المفاجئة في المعدل تعني عادة أنّ هناك مستوى جديدًا من المهارة قد تم تعلمه. فعلى سبيل المثال، في عملية القيادة، نجد أن الخطوة الأولى من المنحنى قد تشتمل على اكتساب أنشطة مختلفة ومتعددة. ثم، بعد الوصول إلى معدل الهضبة، نجد أن الدرجة الثانية من التعلم قد تحدث بعد قيام الشخص بتعلم كيفية وضع السلوكيات المتعددة مع بعضها البعض بطريقة متناسقة .

لو قمت بالتفكير في أي من المهارات العملية التي قمت بتعلمها، سوف تدرك هضبة التعلم التي مررت بخبرتها. وربما يمكنك كذلك، أن تقوم بتذكر حالات الإحباط الخاصة بها. في الوقت الذي يتملكك شعور بأنك لن تحرز تقدما في التعلم على الإطلاق، وأنك لن ترتقي أبدا، فجأة بعد ذلك تجد أن كل شيء أصبح أسهل مما كان عليه.

وهناك جانب مهم في تعلم أي مهارة يتمثل في مقدار وتوزيع الوقت الذي تقضيه في التدريب. والاختيار العام (كما هو موضح في أحد الأمثلة التي ذكرت في

(*) المقصود بهضبة التعلم هو الفترة التي يمر بها منحنى عملية التعلم ولا يطرأ فيها أي تحسن ظاهر على الأداء، على الرغم من استمرار ممارسة السلوك الذي يتم تعلمه، ويظل مقياس التعلم ثابتا دون تغير في قيمته في عدة محاولات متتابعة. وتحدث هضبة التعلم بسبب العديد من المتغيرات منها التعب ونقص الدافعية للأداء والتغير في أسلوب التعلم والأخطاء غير المقصودة، والاهتمام الزائد بالمهمة التي يقوم بها الشخص، والاهتمام بالدقة على حساب السرعة، ومن نوع تدريب إلى آخر (المترجم).

بداية الفصل) يقع بين مقدار التدريب وتوزيعه. بمعنى آخر، يمكنك القيام بهذا التدريب لمدة ساعات دون التوقف أو يمكنك العمل في هذه التدريب لفترة زمنية، وتقوم بأخذ قسط من الراحة، ثم تعود إليها مرة أخرى، وتأخذ قسطاً آخر، وهكذا يظل الأمر على هذا الوضع. وعموما، لو اشتملت المهارات على تآزر نفسي جسمي مثل ألعاب الكرة أو القيادة، نجد أن التدريب الموزع يكون أكثر فعالية. وبصفة عامة، إذا انطوت المهمة على قدر كبير من التفكير، نجد أن التدريب المكثف يكون أكثر فعالية في غالب الأحيان. وعموما، نجد أن الواجبات والمهام أصبحت تمثل أكثر تركيبا وتعقيدا؛ لذا تقل مميزات التدريب الموزع.

وهناك جانب مهم آخر من جوانب مهارات التعلم المعقد يتمثل في الجزئيات مقابل الكليات. فهل يكون أكثر فعالية أن تتعلم المهمة المعقدة كلها أم تتعلمها تقسيما إلى أجزاء وتتعلم كل هذه المهام بشكل متعاقب؟ يوجد هناك عدد من العوامل التي تؤثر في الإجابة عن هذا السؤال.

وتعنى النقطة الأولى بالذكاء. فكلما كان ذكاء الشخص مرتفعا، مالت الطريقة "الكلية" إلى أن تكون أكثر فعالية. وعلاوة على هذا، نجد أن مميزات الطريقة الكلية تزيد من خلال التدريب. وعلى غرار هذا الأمر، نجد أن الطريقة الكلية تكون أفضل في حالة توزيع التدريب، وذلك مقارنة بتكثيف التدريب. ويوجد بعد ذلك المادة التي يجب تعلمها. فلو كانت مادة مهمة، كما هو الحال عند العمل على تخطي امتحانات عالية الصعوبة على سبيل المثال، فإننا نجد أن الطريقة الكاملة تفوق الطريقة الجزئية. وعموما، على الرغم من أنه ينبغي غالبا محاولة (والتي تكون في غالب الأحيان مفيدة) تقسيم المهمة التي يجب أن يتم تعلمها إلى أجزاء، فإن العيب الذي ينتج عن هذا الأمر ينشأ عن تعلم كيفية وضع الأجزاء مع بعضها البعض في الوقت الذي يتم فيه استيعابها.

وهناك نقطة أخرى مفيدة يتعين وضعها في الاعتبار وهي أنه حينما يتم تعلم مادة معقدة تكون بداية تعلمها ونهايتها أسهل بكثير، وذلك بالمقارنة مع الأجزاء الوسطى. وفي هذه الحالة، لو كانت الطريقة الكلية هي التي تم اتباعها واستخدامها، نجد أن بداية المادة ونهايتها يمكن تعلمها بشكل جيد ومنظم، وذلك لكي يتم تعلم الأجزاء الوسطى بمعدل عال وراق. وتعلم الشعر (لو كان هناك أحد ما زال يتعلم الشعر) يجب أن يكون مثالا على هذه الحالة؛ لذا، إذا كانت هناك رغبة في تعلم أي مادة من هذا القبيل، فمن الأفضل استخدام أسلوب الطريقة الجزئية.

وهناك خاصية مهمة أخرى للمادة التي يجب تعلمها تتمثل في درجة اشتمالها على **المعنى**. وعموما، نجد أنه كلما كانت المادة المتعلمة ذات معنى كبير، كان هناك إقبال ورغبة في تعلمها. وكذلك إذا تم تقسيم أي مادة وتنظيمها، نجد أنه من السهل تعلمها وذلك مقارنة مع عدم تنظيمها. وعلى غرار هذا، لو قام أحد بالتفكير في عمق هذه الفكرة واهتم بالمعاني الأكثر تركيبا مثل المعاني المتضمنة في النثر، فقد يتم الحصول على تأثير مشابه في هذه المادة. وبالتالي، لو فهم شخص ما تمت كتابته، فسوف يستطيع الشخص تذكره أفضل من أي كلمات أخرى مكتوبة لم يستطع فهمها.

ويمثل **العائد** عاملا مهما. فلو قام شخص بمحاولة تعلم شيء ما، وحدث التعلم بصورة أكثر فعالية، فهذا يعني أن الشخص حصل، من حين لآخر، على عائد للكيفية التي أدى بها العمل المطلوب منه. يمثل ذلك حالة خاصة حينما يتم تعلم مهارة مركبة مثل قيادة السيارة أو تعلم رياضة جديدة. وهناك بعض أشكال العائد الواضحة التي تمثل أهمية كبيرة، فأنت تعرف على الفور إذا ما قمت بقيادة السيارة على حافة الطريق أو قمت بالاصطدام بمركبة أخرى. ولكن يكون غير واضح الكيفية التي يجب أن تقوم بفعلها بشكل عام والكيفية التي قمت من خلالها بعمل تآزر بين المهارات الفرعية المتضمنة والمتعددة. ولم تم استبدال القيادة بمهارة أكثر تركيبا مثل

تعلم كيفية التصرف في الاجتماعات وتعلم كيفية جعل الناس يشعرون بالراحة حينما تقوم بمقابلتهم، نجد أن العائد المفصل من شخص ما يمثل أهمية كبيرة.

وأخيرا، حينما يتم وضع التعلم المركب في الاعتبار، أو تعلم بعض المهام المعقدة، هنا يتم التساؤل عما إذا كان المتعلم **نشيطا** فيما يقوم به من نشاط أم أنه **سلبي** وكسول. ولنأخذ مثالا بسيطا لهذا الأمر، لو قام شخص ما بتعلم ومذاكرة مادة للامتحان، فهل من الأفضل المواظبة على قراءة هذه المادة بتكاسل أم من الأفضل تكرارها بصوت مرتفع لبعض من الوقت؟ والإجابة العامة لهذا السؤال تتمثل في أن التعلم النشط يعد أكثر فعالية من التعلم السلبي. فلو قمت بفعل شيء ما في أي مادة تقوم بمحاولة الوصول إلى درجة الإتقان فيها، نجد أن التعلم سيكون أكثر فعالية.

وتشير نتائج الجهود التي تم القيام بها منذ بضع سنوات حول هذه القضية إلى بعض النصائح المهمة التي يمكن استخدامها من قبل أي فرد يقوم بالالتحاق بما يسمى بالتعليم "العالي". وبالطبع، نجد أن التمسك بالنصيحة يمثل أمرا آخر، وذلك على الرغم من أن النقاط المدونة تتطلب جميعها أن تكون فعالا نشيطا بدلا من التخاذل والكسل.

١- حينما تقوم بالتعلم، لا تسترخ كثيرا. لا تجلس على كرسي يتسم بالراحة أو تتمدد على السرير.

٢- قم بمراجعة المادة على الفور بعد الانتهاء من دراستها جيدا.

٣- قم بالقراءة النشطة بدلا من القراءة بتكاسل. أو بمعنى آخر، قم بالتفكير حول المادة بدلا أن تدعها تمضي إلى النسيان.

٤- اقرأ ولكن بهدف الإجابة عن تساؤلات محددة في ذهنك.

٥- لا تقم ببساطة بحفظ المادة عن ظهر قلب، ولكن قم بالتفكير في أبعادها وانعكاساتها.

٦- قم بسؤال نفسك أسئلة ذكية عن المادة.

٧- قم بتدوين الكثير من الملاحظات التي تفوق احتياجك.

٨- قم بتسجيل الأسئلة حينما تخطر على بالك.

٩- كن يقظا ومنتبها في الفصول الدراسية.

١٠- قم بالمذاكرة للامتحانات بشكل فعال.

١١- لو كان عليك القيام بحفظ بعض الأشياء عن ظهر قلب، فقم بالقراءة بصوت مرتفع.

وعلى الرغم من أنه من الأفضل أخذ موقف فعال تجاه هذا النوع من التعلم، فسوف نجد أن كثيرا من الناس سوف يقومون قريبا جدا بفعل شيء آخر بدلا من الجلوس مع كتبهم للقراءة. ومن الجدير هنا أن نذكر بأهمية الاعتماد على الكثير من المكافآت في عملية التعلم. وحينما يتم اتباع العمل لمدة بالذهاب إلى نزهة، أو تناول كوب من القهوة، أو قراءة مجلة، أو قراءة رواية إجرامية أو أيا كان، وذلك لمدة نصف ساعة، فهذا لا يساعدك فقط في الحصول على راحة، ولكنه يتمثل فعليا في استخدام النشاط المفضل في تدعيم النشاط غير المفضل بدرجة كبيرة. وهذا يمثل مثالا رائعا على الضبط الذاتي السلوكي.

وهناك جانب أخير من التعلم المركب، يتمثل في أهمية **المعتقدات الأولية (المسبقة)**، فهذا يمثل شيئا يأخذنا بعيدا عن التشريط في مجال معرفي مباشر. وعموما، لو قام شخص بمحاولة تعلم مادة جديدة، قد يكون لديه بعض المعتقدات المسبقة عن بعض الجوانب الخاصة بهذه المادة، وهذه المعتقدات، على سبيل المثال، قد تكون مقترنة بنا

بشكل طبيعي. ويميل المتعلم إلى الجمع بين مثل هذه المعرفة المسبقة وأي معلومات جديدة تأتي في هذا الموضوع لكي يُكوِّن تصورا نهائيـا عنـه. فعلى سبيـل المثـال، لو اعتقدت أن الناس الذين لا يتسمون بالأمانة في موقف واحد يكونون غير أمناء في كل المواقف، فمن المحتمل أن يؤثر ذلك على الكيفية التي تقوم من خلالها بتقييم الدلائل المقبلة. وهذا الدليل قد يكون مشوشا في هذا الاتجاه على الدوام.

ومثل هذه المعتقدات المسبقة لها تضمينات مهمة على نوع التعلم الذي يتم في المدارس والجامعات أو أي مركز من مراكز التعلم العالي. فعلى سبيل المثال، فلو أن بعض الأفراد لديهم معتقدات مسبقة عن العالم الطبيعي، تماما مثل ما لدى معظمنا من هذه المعتقدات، فإن تعلم الفيزياء سوف يتأثر من خلال هذه المعتقدات. ولو أن بعض الأفراد لديهم معتقدات مسبقة عن طبيعة العلاقات الاجتماعية، فإن تعلم مهارات اجتماعية جديدة سوف يتأثر بلا محالة بهذا النوع من المعتقدات.

ملخص الفصل

- يمثل التعلم تغيرا يتم من خلال الخبرة والتدريب، ويتراوح من الأكثر بساطة إلى الأكثر تعقيدا.
- يعتمد التشريط التقليدي على الترابط بين المثيرات والأحداث التي لم تكن مترابطة من قبل، وتتضمن ردود الأفعال البسيطة، وبالأحرى البدائية.
- يمثل التدعيم أمرا مهما في كل من التشريط التقليدي والإجرائي. وفي حالة عدم حدوث التدعيم، تكون النتيجة هي الانطفاء، والذي يتمثل في الانخفاض التدريجي للاستجابة المتعلمة.
- يحدث التعميم كذلك في التشريط التقليدي، في وجود المثيرات المشابهة للمثير الأصلي.
- يعد التشريط الإجرائي أكثر تعقيدا من التشريط التقليدي، ويتضمن الكثير مما يتم تعلمه يوميا.
- يستند التشريط الإجرائي بشكل أكثر قوة على التدعيم بالمقارنة مع التشريط التقليدي.
- يؤدي التدعيم الإيجابي إلى تقوية السلوك، وزيادة في احتمالية حدوثه في المستقبل.
- يعمل العقاب على تقليل قوة أي استجابة واحتمال حدوثها، ويحدث الانطفاء والتعميم في التشريط الإجرائي، كما هو الحال في التشريط التقليدي.
- يؤدي التدعيم العرضي أو الجزئي إلى مزيد من الاستجابات القوية المتعلمة وذلك بدلا من التدعيم المستمر.

- يتمثل التعديل السلوكي في تطبيق مبادئ التشريط في المشكلات اليومية الحقيقية بهدف تغيير سلوك الأفراد.
- هناك العديد من الأسباب التي تدعم فكرة استخدام التدعيم الإيجابي بدلا من العقاب، حيث إن الأخير لا يحقق الفاعلية المرجوة منه.
- هناك العديد من أشكال تعديل السلوك في كثير من المواقف، والتي تتراوح من التعامل مع السلوكيات المرضية والمؤذية إلى الضبط المجتمعي العريض.
- يمثل الضبط الذاتي للسلوك الهدف الأخير من تعديل السلوك.
- يتضمن التعلم المركب لمهارات قيادة السيارات بأنواعها العديد من المبادئ التي تكمن خلف هذه الأنواع من التشريط، ويشمل معدل استقرار التعلم (الهضبة) في منحنيات التعلم.
- الأمور ذات الأهمية الخاصة التي تؤثر على التعلم المركب هي: التدريب المكثف مقابل التدريب الموزع؛ تعلم الجزئيات مقابل الكليات، وأهمية المادة المراد تعليمها؛ التعلم الفعال مقابل السلبي، وطبيعة المعتقدات المسبقة.

أسئلة واحتمالات

- قم بتدوين قائمة بأمثلة لكل من التشريط التقليدي والإجرائي التي مررت بخبرتها، كيف يعمل كل مثال من هذه الأمثلة؟
- لــو أنت لديــك أطفال، فكر في الطرق التي قمت من خلالها بإثابة الطفل أو معاقبته أو انطفاء السلوكيات المختلفة لديهم، سواء بشكل شعوري أو غير شعوري. كيف قمت بعمل هذا النسيج من الأشياء بشكل مختلف؟
- ما الأمثلة التي يمكنك تخيلها من التشريط في الحياة اليومية وفي العمل وفي المنزل؟
- ما وجهات نظرك في محاولة تعديل سلوك الآخرين وقيام الآخرين بتعديل سلوكك؟ ما القضايا الأخلاقية الممكنة التي تتضمن في مثل هذه المحاولات.
- هل تعتقد أنه من الممكن تغيير أي جانب من جوانب سلوك الفرد، وهل هناك بعض جوانب للسلوك غير قابلة للتغيير؟ لو أنك تعتقد أن بعض الأشياء لا يمكن تغييرها، فما يميز هذه الأشياء عن الأشياء القابلة للتغيير؟
- ما وجهات نظرك في العقاب؟ هل توافق أو لا توافق أن التدعيم الإيجابي يجب أن يفضل استخدامه دائما عن العقاب ولو حتى لفترة كبيرة؟
- ما خبراتك حول التعلم الأكثر تركيبا؟ إلى أي مدى قمت باستخدام بعض الأساليب التي تم وصفها في هذا الفصل؟ إلى أي مدى ربما تقوم باستخدام هذه الأساليب في تعليم الآخرين؟
- من الواضح أن التعلم النشط يعد أكثر فعالية من التعلم السلبي. لماذا تعتقد أن هذا هو الصواب؟

- قم بالتفكير في بعض أشكال التعلم المركب (المعقد) التي قمت بها، وقارنها بما يمكن تعليمه بشكل أفضل، هل يكون من خلال الطريقة الكلية بدلا من الجزئية. ما الفرق بين الحالتين؟
- قم بالتفكير في بعض الحالات التي أثر فيها اعتقادك المسبق على تعلمك. إلى أي مدى تعتقد أن مدى أو قوة المعتقد لها تأثير في عملية التعلم؟
- هل تعتقد أن كل أشكال التعلم تتضمن هذين النوعين من التشريط، بالإضافة إلى التعلم الأكثر تركيبا (تعقيدا) والتي تنطوي على عملية معرفية؟ وأكثر من ذلك، هل تعتقد أن التعلم قد يتم وصفه وتفسيره بمصطلحات نوع واحد من التشريط أو للنوع الآخر منه.
- هل تعتقد أن الحيوانات والإنسان يتعلمون بطرق مختلفة؟ هل تعتقد أن الكبار والأطفال يتعلمون بطريقة مختلفة؟ هل تعتقد أن الناس الذين تتفاوت درجات ذكائهم يتعلمون بطريقة مختلفة؟ لو تعتقد أن هناك فارقًا فما هذه الفروق وكيف تحدث؟
- قم بالتفكير في موقف سواء في البيت أو في العمل، حيث يجب عليك أن تقوم فيه بتعليم شخص ما مهارة جديدة. قم بابتكار برنامج للقيام بهذا الأمر، وقم بالتفكير حول سبب نجاحه أو فشله.

الفصل الثالث عشر

الحياة العقلية

الذاكرة والتفكير

مشاهد من الحياة

تمر "كريستين بالأربعينيات المبكرة من عمرها، وهي متزوجة ولديها ثلاثة أطفال. وتشغل وظيفة جيدة، واستطاعت أن توازن بين عملها وأسرتها من حيث إرضاء نفسها وإرضاء عائلتها. وعلاقتها مع زوجها حميمية إلى درجة كبيرة، وذلك بغض النظر عن المحن التي يمران بها، هذا فضلا عن علاقاتها المثالية مع أطفالها. وباختصار، هي امرأة جيدة التوافق، سعيدة، حيث تنظر إلى الماضي بشكل من القناعة والرضا، وتنظر إلى المستقبل بنظرة من التفاؤل.

ومؤخرا، بدأت تظهر لديها فجأة ذكريات بصرية نشطة للغاية. فكما يقال إنها تحس بضوء قوي يظهر فجأة في رأسها، ثم تتمكن بعد ذلك من رؤية صورة بتفاصيل واضحة. وتتنوع الصورة بشكل طفيف، ولكنها تظل دائما حول الموضوع نفسه. ففي أحد الأعوام المنصرمة، كانت أول من وصل إلى موقع حادث تصادم مروع على طريق سريع. لقد كان هذا الحادث مؤسفا للعائلة، حيث توفي فرد صغير من أفراد الأسرة، ولقد كانت أجسام الموتى منتشرة على كل

الطريق. لقد أصيب كل فرد بإصابات خطيرة، وعلى الرغم من ذلك، هناك بعض الأفراد الذين نجوا من هذا الحادث. وفي ذلك الحين، كانت كريستين تقوم بالعمل الذي تقوى على إنجازه، من حيث الاتصال بخدمات الطوارئ على تليفونها المحمول، واستطاعت بالتعاون مع سائقي السيارات الأخرى الذين توقفوا من أجل المساعدة، أن تهدئ من روع من ظلوا على قيد الحياة.

وحينما وصلت إلى المنزل بعد ذلك، أصيبت بنوبة من الرعشة، وشعرت بأنها غير قادرة على قيادة السيارة للعديد من الأيام. لقد أصبحت أسرتها أكثر أهمية بالنسبة لها عن ذي قبل وشعرت بأنها حامية لهم بدرجة كبيرة. وتدريجيا، بدأت آثار الرعب الناتج عن الحادثة في التلاشي، وذلك على الرغم من أنها لن تستطيع تماما أن تنسى هذا الحادث. ومع ذلك نجد أن ذاكرتها بدأت في التدهور، حيث بدأت تشعر فجأة بأن ذاكرتها مغمورة بآثار الحادثة، فقد يتكرر المشهد مرة أخرى ولكن بدون إنذار، على الرغم من أنها موجودة في غرفة مضيئة. فقد يحدث هذا مرة أخرى ولكن بشكل غير متوقع، بالإضافة إلى حدوث هذا الأمر في عملها. وبدأت تشعر بالمعاناة في النوم. وقامت في نهاية الأمر بطلب المشورة الإرشادية.

دعنا نعود مرة أخرى إلى مشكلة جاك. فهو في الأربعينيات المبكرة من عمره، مثل كريستين، ومتزوج زواجا سعيدا، ولديه أسرة يجمع بينها الود والحميمية والوئام. وعمله يسير على خير ما يرام ولا يوجد في حياته ما يؤرقه من الصعوبات. فهو دائم

الاهتمام بعمله، ولديه كذلك عدد من الاهتمامات الأخرى، ويبقى مع أسرته في المساء يقضي بقية اليوم معهم، وكذلك عطلة نهاية الأسبوع. وكان المنغص الوحيد في حياته أمرا تقليديا. ومنذ ذلك الوقت الذي بدأ فيه بالخروج الأول مع المرأة التي أصبحت زوجته، لم ير قط والدتها وجها لوجه.

ونجد أن كلا من جاك وزوجته جين بريان والدة زوجته على أنها امرأة تصادمية ومتطفلة، وناقدة، وتمثل بوجه عام نوعا من الأشخاص الذين يشكلون مصدرا للضغوط على الأشخاص الآخرين، وذلك عن طريق بعض التلميحات والإشارات التي تصدر عنها. فهي تعيش في مدينة مختلفة وبعيدة من حيث الزمان والمكان؛ لذلك يعتبر جاك وزوجته هذا الأمر مصدرا للفكاهة والضحك. ومع ذلك، كانا حريصين على زيارتها، وذلك لأنهما يشعران أنه من الضروري ألا يؤثرا بشكل كبير على أولادهما. وهذه السيدة، بعد كل شيء، هي جدتهم. ومع مرور الوقت، نجد أن هذا أصبح صعبا لأنهما يستهجنان الطريقة التي تقوم من خلالها جاهدة بفرض طريقتها في التفكير عليهما.

وكما هو الحال فيما سبق، نجد أنها لا تبقى دائما على المسافة نفسها. فهما بلا محالة، يتعين عليهما الذهاب لرؤية أم زوجته من حين لآخر، ونجد أن الأمر يتطور إلى الأسوأ عندما تأتي للمبيت عندهما في بعض المناسبات. فلقد توفى زوجها منذ سنوات قليلة ماضية، وذلك بالشكل الذي أثر عل استقرارها بصورة واضحة. لقد

أصبحت أسوأ من ذي قبل، حيث تقوم غالبا بعمل صورة كاريكاتيرية لوضعها السابق.

يدخل جاك وجين في جدال، ليس بحدة، ولكنهما يتجادلان، على الرغم من ذلك، حول الموضوع القديم نفسه. فهل عليهما القيام بدعوة والدة جين للإقامة معهما، أم لا؟ ويستمر الشجار فيما بينهما ولكن بأسلوب طبيعي جيد، ينتهي عادة بالتصالح فيما بينهما، ويقرران أنهما سوف يقومان بدعوتها للقدوم في الشهر القادم وذلك بدلا من هذا الشهر، وعلى أن جين سوف تكتب خطابا تطلب منها أن تبقى هذا الشهر، وسوف يقوم جاك بإرسال هذا الخطاب غدا. وتقوم بهذا الأمر ولا يزال يدور في رأسها الكثير، تقوم جين بكتابة الخطاب وتقوم بتقديمه لجاك للقيام بإرساله وهو في طريقه للعمل غدا. ويقوم جاك بالموافقة ويقوم بوضع الخطاب في جيبه.

وتمضي ثلاثة أسابيع، وفي مساء يوم من الأيام يقوم "جاك" "وجين" بتلقي مكالمة هاتفية من والدة جين، ظهر من نبرة صوتها أنها تشعر بشيء من الإثارة والغضب أكثر مما كانت عليه من قبل. فهي لم تقم بذكر الزيارة التي كانت كثيرا ما تقترحها عليهما. قام جاك وجين بالحديث عن هذا الأمر لاحقا وتذكر جين مدى الغرابة التي "ستكون عليها والدة زوجته" حينما تقوم بزيارتهما في الأسبوع القادم. ويطرأ على تفكيرها سؤال مفاجئ: "ألم تقم بإرسال الخطاب، جاك، أليس كذلك؟" لا، بالطبع لقد قمت بإرساله". فهو مستاء نوعا ما بسبب قيام جين بسؤاله مثل هذا السؤال.

لاحقا، نجد أن جاك يفكر لمدة ثانية ويقوم بالبحث في جيبه. ما زال الخطاب موجودا في جيبه. وهو لديه بعض التبريرات التي يجب عليه أن يقولها لزوجته.

وننتقل من هذين الجانبين المتعلقين بالذاكرة (أو النسيان) إلى توضيح نوعين من التفكير، وذلك على النحو التالي:

صورة لمكان عمل، فهو مخزن كبير اسمه "قم بعمل ذلك بنفسك" وهذا المخزن يضم عددا كبيرا من الموظفين. وهو مكان متجانس للعمل، ومقسم إلى قسمين رئيسيين، كل قسم له المدير الخاص به. وعلى الرغم من أن الغالبية من العمال يؤدون عملهم بشكل جيد في الفريقين ويشعرون بالسعادة الحقيقية بوظائفهم ورؤيتهم لمستقبلهم في هذا المكان، فإنه يوجد في كل فريق امرأة شابة تقوم بآداء عملها بمستوى أقل من غيرها.

فهما تشتركان في ملامح متشابهة ومميزة لهما. وهما في العشرينيات من عمرهما، وتتمتعان بالذكاء المعقول، وتقومان بعملهما الذي يوكل إليهما بشكل جيد في حدود استطاعتهما. ومع ذلك، نجد أن كلتا المرأتين تتسبب في مضايقة العملاء، ويثار حولهن بعض من الشكاوى تتمثل في معاملتهن للعملاء بطريقة غير لائقة. ونجد أن التناقض والاختلاف مع أقرانهن الذكور في العمل يزيد الأمور سوءا، وذلك لأن المؤسسة تشتهر بالعلاقة الطيبة مع العملاء، فتحاول الحفاظ على ذلك بكل ما أوتيت من قوة. فهاتان الموظفتان نادرا ما تبتسمان أو تحاولان التحدث مع الموظفين الآخرين. وبوجه عام، يتصرفان كما لو كان هناك عائق من

المشكلات. وهما لا تقومان بالعمل المنوط بهما على درجة من الكفاءة سواء من خلال تفاصيل هذا العمل، أو السعي لتنمية التعاون والاحترام المطلوب داخل فريق العمل الخاص بهما.

وقام كل من المديرين بتبني منحى مختلف تماما في التعامل مع المشكلة، وذلك على الرغم من محاولة كل منهما العمل على حل المشكلة من خلال سلسلة من الاجتماعات واللقاءات. فقام واحد منهما بعمل تحليل مفصل عن مكان العمل وعن متطلبات الوظيفة. وعمل على تضمين المرأة الشابة في تحليله بكل حرص وعناية، وذلك من خلال سؤالها حول رؤيتها للوظيفة التي تعمل بها، بما يشمل ذلك الطريقة المثلى في التعامل مع العملاء، مع الوضع في الاعتبار أن الشركة لديها سياستها الواضحة وخطوطها العريضة حول كيفية القيام بهذا الأمر. وكان هدفه، من ذلك كما صرح لها في البداية، أن يستوضح منها الأسباب التي تجعلها لا تقوم بوظيفتها على أكمل وجه، ولقد أشار إليها بوضوح أنها لم تقم بالأدوار الوظيفية المنوطة بها.

أما المدير الآخر، فقام بسلسة من الاجتماعات مع الموظفة الشابة. ومع ذلك، نجد أن أسلوبه كان مختلفا تماما عن المدير الأول. ولقد بدأ مرة ثانية بالقول بوضوح إن هناك شيئا ما خطأ، ولكنه أكد لها أنها لا تبدو سعيدة في عملها، ولذا حاول بشكل لطيف أن يجد الشيء الخطأ الذي يجعلها تشعر بعدم السعادة. وكان صريحا في قول أن هناك شيئا ما في حياتها الخاصة تماما مثلما هو الحال في عملها. ولقد كان الهدف من أسلوبه العام هو محاولة إيجاد الخطأ الموجود

في العمل وذلك من وجهة نظرها، ثم بعد ذلك محاولة إيجاد الطرق التي يمكن أن تتحسن ظروفها من خلالها.

وبعد بضعة أسابيع من تتبع الطرق الخاصة بمنظور المديرين في حل المشكلة، قام المديران بمقارنة الملاحظات. فلقد لاحظ المدير الأول أنه لا يوجد هناك تحسن على الإطلاق وما زال يحاول جاهدا البحث والتنقيب في داخله عن حل ما لتلك المشكلة. فلقد بدأ في التفكير أن المواءمة بين الشخص والوظيفة غير ممكن إطلاقا؛ لذا من الممكن أن تترك العمل. أما المدير الآخر، فأقر بأن هناك تغيرًا جذريا في المرأة الشابة العاملة لديه، الأمر الذي أكده زملاؤها في العمل. وفي الحقيقة، لقد استطاع أن يتوصل من خلال حديثها أنها لم تكن متوافقة مع عملها وهذا ما جعلها لا تقوم بأداء عملها، بشكل أحسن؛ لذا وجد طريقة لإعطائها بعض المسئولية في عملها.

يكمن الفرق هنا بين التفكير التقريري والتغييري(*)، أو بمصطلحات الحياة اليومية الفرق بين التفكير داخل المحيط الذي يعمل فيه العامل وخارجه.

(*) المقصود بالتفكير التقريري هو الميل إلى تقرير حل واحد فقط للمشكلة التي يواجهها الفرد، أو التوجه لاستجابة واحدة يتوجه التفكير في حل المشكلة في مسارها واتجاهها فقط. أما التفكير التغييري، فهو جوهر التفكير الإبداعي، وفيه يتجه التفكير في حل المشكلات في اتجاهات مختلفة، ويتميز بأنه أقل تقييدًا في تحديد هدفه ومساره الذي يكون غير تقليدي، ويبحث دائما عن الجديد. هذا هو الفرق بين أسلوب تفكير المديرين المشار إليهما في النص في حلهما لمشكلة الموظفتين (المترجم).

أنواع الذاكرة

العنوان الفرعي لهذا الفصل هو الذاكرة والتفكير، ولكن من المهم في البداية القول إن كلا من التعلم والذاكرة والتفكير يرتبط مع بعضه البعض ارتباطا وثيقا. فمن الصعب تصور التعلم، والمتمثل في الشكل البسيط الذي يعبر عنه التشريط التقليدي، دون أن يكون هناك تضمين للذاكرة. وشبيه بذلك، نحن نعرف أن الكائنات البشرية تقوم بعملية التفكير (وهناك بعض الأنواع التي تقوم بالتفكير إلى حد ما). ثم نجد، بعد ذلك، أنه من الصعب تخيل حدوث التعلم والتذكر بدون التفكير. فحينما يحدث التفكير، كما يحدث في الكثير من الأوقات، يجب العمل على تضمين الذاكرة وتضمين التعلم على الأقل. بمعنى آخر، نجد أن التقسيم بين هذا الفصل والفصل السابق يعد تقسيما تعسفيا.

وعلى الرغم من وجود أنواع مختلفة من الذاكرة، فإن كل نوع منها يتضمن ثلاث مراحل. وهذه المراحل هي: **الترميز، والتخزين، والاسترجاع**. بمعنى آخر، تتمثل هذه العمليات في: وضع المعلومات في الذاكرة بشكل لا يمكن نسيانه، ثم بعد ذلك يتم تخزين هذه المعلومات، وأخيرا تكون هناك قدرة على استرجاع هذه المعلومات التي تم تخزينها (بشكل سريع وكلما أمكن ذلك). فقل إنك قمت بقراءة رواية، وفي غضون أسبوع قام بعض الأشخاص بسؤالك: هل قمت بقراءتها؟ فلو كان الأمر كذلك، فما الذي تعتقده حولها؟ ولنقوم بهذه العملية من البداية، إنك قمت بوضع الرواية في ذاكرتك، أي قمت بتحويل الكلمة المكتوبة إلى شكل آخر في الجهاز العصبي المركزي الخاص بك. ثم قمت بعد ذلك بالاحتفاظ بهذا الشكل من الاحتفاظ لمدة أسبوع. ثم، أخيرا، كنت قادرا على استرجاع ما قمت بتخزينه، وذلك لكي تصبح قادرا على تحويل هذه المعلومات مرة ثانية، ولكن هذه المرة تعبر عنها من خلال حديثك، والتي تمثل خليطا مما قمت بتذكره من الرواية وما قمت بالتفكير فيه.

ويكمن الاختلاف الرئيسي بين أنواع الذاكرة (والتي تعمل فيها هذه المراحل بطريقة مختلفة إلى حد ما) في الاختلاف بين الذاكرة العاملة والذاكرة طويلة المدى. **فالذاكرة العاملة** تقوم بحفظ المعلومات والبيانات لثوان معدودة. لذلك، لو قمت بقراءة صفحة من رواية ثم طلب منك أن تقوم بالتحدث عنها بالتفصيل على الفور، فإنك من المحتمل أن تقوم بهذا الأمر بشكل جيد جدا. بينما لو تم سؤالك بعض الأسئلة عن هذه الصفحة بعد أسبوع، فإنك لن تقوم بتذكر إلا القليل منها، إن قمت أصلا بتذكره. (والذاكرة العاملة تختلف عن **الذاكرة الأيقونية**، والتي تمثل صورة مفصلة من شيء ما والتي تستمر لميلي ثانية، وسواء كانت هذه الذاكرة بصرية أو سمعية أو تتضمن الحواس الأخرى). ويعد تذكر الموضوع الرئيسي من الرواية والشخصيات الرئيسية الموجودة فيها بعد أسبوع مثالا للذاكرة طويلة المدى.

ومن المثير للاهتمام، كذلك أن هناك اختلافًا في أنماط الذاكرة طويلة المدى والتي تستخدم في تخزين أنواع مختلفة من المعلومات. فعلى سبيل المثال، تذكُر الموضوع الرئيسي من الرواية يمثل أسلوبا مختلفا عن تذكرك لكيفية قيامك بالسباحة. وتوجد هناك فروق بين الذاكرة الصريحة والذاكرة الضمنية. **فالذاكرة الصريحة** هي ما يحدث عندما نقوم بمحاولة تذكر شيء ما بطريقة واعية أو مقصودة. أما **الذاكرة الضمنية**، فهي الذاكرة الخاصة بالمهارات.

فعملية ترميز المعلومات المتضمنة في المرحلة الأولى من الذاكرة العاملة تأخذ العديد من الأشكال. فعلى سبيل المثال، تذكر اسم شخص ما، ربما يكون على شكل صوت تم الاستماع إليه أو من خلال رؤيته أو من خلال الألفاظ التي تشير إليه. بمعنى آخر، فإن الترابطات التي توجد في ذهنك هي التي تساعدك على التذكر في مثل هذه المواقف. وفي أضيق الحدود، (ومن النادر جدا) نجد أن هناك

بعض الأشخاص الذين يكون لديهم قدرة على استرجاع بعض المواقف أو الصور بشكل تام. فلو تم عرض صورة ما أو صفحة مكتوبة من كتاب، فهم يستطيعون حفظ كامل التمثيل البصري في رؤوسهم، ثم يقومون وكأنهم ينسخونها كما هي، فيقومون بقراءة ما يريدون من هذه الصفحة.

ونجد أن الجزء المسئول عن التخزين من الذاكرة العاملة مداه محدود جدا، والمثال على ذلك جملة: الرقم السحري ٧ بإضافة أو طرح رقم ٢. وهكذا يتمثل الأمر في أن مدى الذاكرة العاملة يغطي ما بين ٥ و ٩ من البنود والأشياء. وبالطبع، لو قمت بتقسيم المادة إلى وحدات ذات معنى، نجد أن عدد الأشياء الفردية قد يصل ما بين ٧ + أو – ٢. قم بمقارنة: ١٢٤٣١٢٣٣١٤٤٢ و ١١١٢٢٢٣٣٣٤٤٤ أو ١٢٣٤١٢٣٤١٢٣٤ كمهمة من المهمات التي تقوم بها الذاكرة. أو ***tmheimnokriyng*** و ***thinkingmemory***.

وبالطبع، بعد وقت محدود من الاحتفاظ بالقليل من المعلومات في الذاكرة العاملة نجد أنها تختفي، أو يتم نسيانها. وهناك سببان لهذا الأمر: تتلاشى المعلومات مع مرور الوقت أو يحدث تداخل بينها وبين بعض المعلومات الأخرى التي تستقبلها هذه الذاكرة. فعلى سبيل المثال، لو أنك قمت بحفظ رقم هاتف، فإنك تقوم بتذكره لوقت كاف يمكنك من القيام بعلمية الاتصال، ولكن بعد إنهاء هذه العملية سرعان ما يتم نسيان هذا الرقم. ومن ناحية أخرى، لو قمت بحفظ الرقم ثم بدأت بالاتصال به وفي هذا الوقت بدأ شخص يقول رقم هاتف آخر لك، نجد أن الرقم الذي حاولت الاتصال به تداخل مع رقم الهاتف الأخر الذي قاله لك الشخص.

وبافتراض أن المعلومات تم حفظها في الذاكرة العاملة لديك، يبدو أنها سوف تكون موجودة وتشعر بها فوريا في حالة احتياجك لها. فلن يتوجب عليك القيام بالبحث عنها، أو على الأقل على المعلومات التي تدوم لوقت قليل قد يكون للحظة

أو لحظتين. وفي الواقع، لو كان عليك القيام بعملية البحث لبعض من الوقت، فالمعلومات ربما تكون ذهبت من الذاكرة العاملة.

وتعد الذاكرة العاملة ذات أهمية كبيرة في علمية التفكير، وبخاصة عندما يشتمل التفكير على محاولة حل المشكلات. ويتمثل المثال الواضح لهذا الأمر في القيام بعملية حسابية عقلية، إلا أن هناك العديد من المشكلات الأخرى الموجودة في الحياة اليومية، سواء كانت في العمل أو في البيت. وعلى الرغم من ذلك، تقوم الذاكرة العاملة بتقديم نوع من اللوحات التي يتم الكتابة عليها في عقلك، والتي تستطيع أن تقوم بقراءة المعلومات الموجودة عليها لقليل من الوقت. وهناك مثال آخر يأتي عندما نقوم باستخدام لغة، أو قول، في المحادثة أو في القراءة. وعند القيام بعملية التحدث مع الآخرين، يتم حفظ الحديث الذي يدور في الذاكرة العاملة، فبمجرد انتهاء الشخص من حديثه يكون الرد قد أصبح جاهزا. وعلى غرار هذا الأمر، عندما نقوم بقراءة رواية أو نوع من الوثائق، يجب علينا أن نقوم بحفظ بعض المواد في الذاكرة العاملة في الوقت الذي نقوم فيه بمعالجة المواد الأخرى، ثم نقوم بجمع الاثنين في آن واحد.

وبينما تقوم الذاكرة العاملة بتغطية دقيقة أو دقيقتين فقط، نجد أن مدى الذاكرة طويل المدى يبدأ في حفظ الأشياء من بعض الدقائق حتى يصل الأمر إلى حفظها مدى الحياة. ويكون الفرد قادرا على تذكر تفاصيل أي وثيقة في غضون يوم واحد، ولكن من المستبعد أن يقوم بتذكرها بعد مرور شهر أو حتى أسبوع بعد ذلك. ومـــن ناحيـــة أخرى، نجد أن الفرد ربما يتذكر الجوانب الخاصة بشخصية ما أو الخاصة بالحياة الكاملة لأي أسرة، في أي مرحلة من مراحل الحياة.

ومن خلال الذاكرة طويلة المدى نجد أن الوسائل الأولى لترميز المعلومات تعتمد على المعنى. ونجد أن هناك جوانب محددة مما يتم تذكره يتم وضعها دائما

في طـــي النسيان، لكننا نميـــل إلى تذكـــر الموضـــوع الرئيسي أو المعنى العام أو الانطباعات التي تم الحصول عليها. وبالتأكيد، إذا قمنا بعمـــل جهـــد شعوري أو واعٍ في تعلم الأشياء، فعلينا أن نضفي عليها أكثر من معنى لكي نرمزها. فالتعلم الروتيني للشعر يعد مثالا واضحا على هذا الأمر. وبالمثل، نحن نقوم دائما بتذكر أشياء مثل صوت شخص ما أو رائحة شعره أو حتى سلوكه العام. فهذه الأشياء لا تمثل معاني حقيقية، ولكنها تبدو مرتبطة بالمعنى. وهناك أساليب كثيرة خاصة بالترميز تساعد على تحسين الذاكرة طويلة المدى، والتي سوف تتم مناقشتها لاحقا.

ويرجع نسيان المعلومات بشكل واضح في الذاكرة طويلة المدى إلى نقص في عملية الاسترجاع. ويتمثل السؤال هنا في: هل يرجع ذلك إلى فقدان المادة نفسها أو في عدم القدرة على استرجاع هذه المادة. قد تكون المادة موجودة في مكان ما في ذاكرتنا، ولكننا لا نستطيع الحصول عليها. وهذا الأمر يمثل خبرة شائعة جدا في محاولة استرجاع شيء معين ونفشل في هذا الأمر. وغالبا ما يكون هذا لاسم لشخص، أو لفيلم، أو لكتاب أو ما شابه ذلك. ثم، نجد بعد ذلك، أن الاسم يظهر فجأة في العقل. وفي الواقع، يتعين علينا أحيانا استخدام أسلوب محاولة عدم التفكير في الأمر لكي نتمكن سريعا من استرجاعه. ونجد أن ظاهرة "طرف اللسان" تمثل واحدة من الأشكال المحيرة الممثلة لهذا النوع الخاص من نقص الاسترجاع. فهذا يمثل موقفا نعرف أننا على علم بما نحاول تذكره ولكننا لا نستطيع ذلك، ونحس بأننا لا نستطيع الوصول لما نريده، وعلى الرغم من ذلك فإننا نستخدم جميع أساليب الترابط من أجل تذكر ما نريده.

ويتمثل السبب الرئيسي في عدم القدرة على استرجاع ما يوجد في الذاكرة طويلة المدى في ***التداخل***. فمحاولة تذكر رقم تليفون جديد لصديق يمثل أمرا صعبا، حيث يوجد تداخل مع الرقم القديم. ومن وقت لآخر، يقوم الناس بتغيير أسمائهم

الأولى. "هل تمانع في أن تناديني (س) من الآن فصاعدا؟. إنني أرغب في أن يناديني الناس بهذا الاسم لذا أقوم بتغيير اسمي". ويصبح من الصعب تذكر هذا الاسم الجديد (س)، بل من المستحيل ذلك، بسبب وجود تداخل مع الاسم الأصلي، وحينما تقوم بتذكره تجد أنه من الصعوبة استخدامه، الأمر الذي يشكل "خطأ" كبيرا. ولا يمثل كل شيء أمرا صعبًا في استرجاعه من الذاكرة طويلة المدى بسبب التداخل مع البيانات الأخرى. فهناك كثير من البيانات التي يتم اختفاؤها تماما من الذاكرة.

وهناك جانب مهم من الذاكرة طويلة المدى يتمثل في الروابط بين الترميز ووضع المعلومات في الذاكرة واسترجاعها منها. وبوجه عام، يكون من السهل تذكر شيء ما، وذلك لو تم القيام بمحاولة التذكر في السياق نفسه الذى تم فيه تعلم هذا الشيء. وهذا السياق قد يكون خارجيا، حيث المكان الخارجي الذي كنا فيه في ذلك الحين عند تلقي المعلومات، أو داخليًا ويتمثل في الحالة النفسية التي كنا عليها أثناء تعلم هذه الشيء. فعلى سبيل المثال، من السهل تذكر أي شيء تم تعلمه بعد قيامنا بتناول قليل من المشروبات، وكذلك لو قمنا أيضا بعملية الاسترجاع بعد تناول قليل من المشروبات. فهذا الأمر المتعلق بذاكرة السياق يكون واضحا جدا حينما يحدث لقاء مع شخص ما ومعه شخص يبدو مألوفا لنا، ولكن في سياق يختلف تمامـــا عن السياق المعتاد الذي نتقابل فيه. والأكثر من ذلك أننا في الغالب لا نستطيع تذكر الاسم الخاص بهذا الشخص تماما (وبصورة مربكة أو محرجة) يتلاشى الاسم تماما من ذاكرتنا وقتها.

النسيان

ليس من الممكن الاهتمام بعملية التذكر دون الاهتمام كذلك بالنسيان، فهما وجهان لعملة واحدة. وحتى الآن، نجد أن النسيان يحدث إما من خلال التداخل وإما

من خلال التلاشي التدريجي للمعلومات الموجودة في الذاكرة. وعلى أية حال لا يمثل ذلك السببين الوحيدين لحدوث النسيان. فالعوامل الانفعالية تلعب كذلك دورا كبيرا، وهناك مثال على ذلك يتمثل في ذاكرة الومضة (الفلاش) والخطاب الذي تم نسيانه ووصف في بداية الفصل. فلو قمت بدراسة الذاكرات الخاصة بك وقمت بالتفكير حول الذاكرات التي تمثل أكثر حيوية ونشاط، فإنك ستجد أنها ترتبط لديك بجوانب انفعالية قوية، سواء أكانت إيجابية أم سلبية. فنحن نقوم بعملية التفكير أو تكرار الأحداث الانفعالية أكثر من الأحداث المحايدة؛ لذا نحن نقوم بتذكر هذه الأحداث بشكل أكثر وتلقائي مقارنة مع الأحداث المحايدة.

تعد الذاكرات مثل ذاكرة الومضة (الفلاش) واضحة بشكل لا نظير له، حيث تحيط بها ظروف تنطوي على أحداث شديدة الأهمية. فعلى سبيل المثال، نجد أن كثيرا من الناس يقومون بتذكر أين ذهبوا بالضبط، وما قاموا به بشكل مفصل جدا في الأحداث المأساوية. ويتمثل خير مثال على ذلك، في موت الرئيس كينيدي، ووفاة الأميرة ديانا، أو تدمير برجي التجارة في أحداث سبتمبر. فلو تضمنت مثل هذه الذاكرة بعض الظروف الشخصية والمرعبة، فسيقوم الفرد باسترجاع دقيق لأي شيء حدث في هذا الموقف المراد استرجاعه.

وقد يكون هناك تأثير كبير أيضا للقلق على الذاكرة، وذلك لأنه يؤثر على الكثير من الجوانب الخاصة بأدائنا لوظائفنا النفسية. وهناك مثال يتكرر يوميا يتمثل في نسيان اسم شخص ما تعرفه جيدا، وذلك بسبب ضغوط الموقف الاجتماعي الذي يتعين عليك فيه أن تقدم هذا الشخص لأشخاص آخرين. فالاسم يختفي تماما من الذاكرة، وهذا يحدث كذلك إذا كنت تنظر إلى شخص غريب. وفي الحالات القصوى، نجد أن الناس ربما ينسون أسماءهم الخاصة بهم، أو يقومون ببعض الأخطاء الطفيفة حينما يقومون بتقديم أنفسهم. وهناك مثال آخر متكرر لتأثير القلق

على الذاكرة، وهو ما يتزامن مع فترة الامتحانات، وبخاصة للأفراد الذين يكونون غير مستعدين لدخول الامتحان بالشكل المناسب. فرعب رؤية سؤال لا يعرف الفرد عنه أي شيء يؤدي إلى نسيان الأجوبة الخاصة بالأسئلة التي يعرفها الفرد بشكل ممتاز. وهو ما يعرف بتجمد الذاكرة. ويمكن أن نعتبر ذلك نوعا من التداخل، والأفكار الإضافية والمشاعر التي تنتج عن القلق وتؤدي إلى نسيان المعلومات المطلوب استرجاعها من الذاكرة.

وهناك أحد التأثيرات المهمة للانفعالات على الذاكرة يتمثل في فكرة الكبت، والتي سبق أن قدمها فرويد (١٩٣٣). ويبدو المثال الواضح على الكبت في الرجل الذي نسي إرسال الخطاب إلى أم زوجته. وتتمثل فكرة فرويد هنا في أن بعض الخبرات (وبخاصة التي تحدث في مرحلة الطفولة خاصة) تكون مشحونة انفعاليا بشكل كبير، فتلتصق في عقول الأفراد بشكل مؤلم، ومن ثم يتم طي صفحتها في عقولهم تماما. ويمكن كشف اللثام عن هذه الخبرات فقط، حسب ما تشير به النظرية، حينما يمر الشخص صاحب هذه الخبرات ببعض الانفعالات المرتبطة بها. ولسوء الحظ، فإن المثال العام لهذا النوع من فشل الذاكرة يظهر في حالة الإساءة التي تحدث في مرحلة الطفولة.

كيف يمكن تحسين الذاكرة

لدينا أنواع متعددة من الذاكرة، تطورت كل طريقة منها لكي تمكننا من المشاركة في الحياة بشكل تلقائي. وعلى الرغم من ذلك، فإننا نقوم بنسيان قدر كبير من المعلومات إما بسبب انمحاء الذاكرة، وإما التداخل مع المعلومات الأخرى والتي نقوم بمعالجتها بصفة مستمرة، وإما من خلال التأثيرات الانفعالية المختلفة. والسؤال هنا: كيف يتم التعامل مع هذا الأمر؟ هل يمكن استخدام بعض الاستراتيجيات التي تعمل على تحسين الذاكرة؟ والإجابة العامة لهذا السؤال هي: نعم.

تحسين مدى الذاكرة

على الرغم من أن مدى الذاكرة يمتد من البنود ٧ + أو – ٢ ، فإنه ليس من الضروري التمسك بهذا الأمر. فمن الممكن العمل على تحسين مدى الذاكرة العاملة للفرد من خلال الممارسة والتدريب والاستخدام الحكيم للمادة المتاحة بالذاكرة. ويتم تحقيق هذا الأمر بشكل كبير من خلال استخدام مادة يكون لدى المرء معرفة تامة بها، أو بمعنى آخر، استخدام مادة أمكن تخزينها وتمثيلها بشكل جيد في الذاكرة طويلة المدى، والبدء في محاولة استرجاعها لكي يتم العمل على توسيع مدى الذاكرة العاملة يوما بعد يوم. فعلى سبيل المثال، لو كنت لاعب وثب، فإنك سوف تقوم بشكل تلقائي من خلال معرفة كثير من مكونات الأرقام التي يتم إضافتها أو طرحها من ٣٠١ أو ٥٠١، حيث إنهما يمثلان شكلين من أشكال اللعبة التي تمارسها. ولو شعرت لأي سبب من الأسباب بالحاجة إلى تذكر تتابع وتسلسل الأرقام، نجد أن نوع التقسيم الذي تقوم هذه المعرفة بتقديمه سوف يمكنك من تذكر تسلسل الأرقام لفترة طويلة، وذلك مقارنة بأي شخص آخر لم يكن لديه معرفة بهذا الأمر. وبالتأكيد، نجد أن كثيرا من الأفراد ليس لديهم هذا النوع الخاص من المعرفة، ولكن لديهم بعض المعرفة المتعلمة، والتي قد تكون مفيدة لحد كبير في تحسين مدى الذاكرة لبعض البنود.

تحسين الذاكرة طويلة المدى

ربما يعد تحسين الذاكرة طويلة المدى أمرا أكثر أهمية من تحسين مدى الذاكرة من خلال الممارسة والتدريب. فعلى مدى العديد من السنوات، تم العمل على تطوير عدد من الطرق المعروفة **بأنظمة تقوية الذاكرة** للمساعدة في تحسين الذاكرة طويلة المدى. فعلى سبيل المثال، نجد أن طريقة المركز (***loci***) تتضمن

أولا الالتزام بتذكر سلسلة من الأماكن التي تعرفها بشكل كبير، وهي تتمثل تحديدا في الأماكن التي تتردد عليها كما لو أنك تتحرك من الباب الأمامي لشقتك وتتوغل في الغرف المختلفة داخل المنزل. ثم، لو كان لديك سلسلة من الأمور التي يجب عليك تذكرها، فإنك تقوم بتكوين صورة بصرية قوية لكل هذه الأمور بالتتابع نفسه الذي يحدث عندما تمر بها في الحقيقة، ولكن هذه المرة بصورة عقلية فقط. فإذا تذكرت الأمور بهذه الطريقة، فمن السهل المشي داخل منزلك وتذكر الصور القوية التي قمت بتكوينها؛ لذلك قم بتذكر البنود التي قد يكون من الصعب عليك جمع كل أجزائها.

وهناك طريقة أخرى تستند إلى الكلمات الافتتاحية. فلو قمت، على سبيل المثال، بمحاولة تعلم كلمة في أي لغة من اللغات الأجنبية، ينبغي عليك تكوين ترابط قوي لكل الكلمات الأجنبية، ثم تقوم حينئذ باستخدام هذا التخيل لكي تستحضر الكلمة. ولنأخذ مثالا واضحا على هذا الأمر، نجد أن الكلمة الفرنسية لكلمة خبز هي ***Pain***، والتي يكون من السهل تكوين صورة عليها. ونجد كذلك أن الكلمة الفرنسية المرادفة للمنزل هي ***maison***. ولهذه الكلمة، ينبغي عليك تكوين صورة للمنزل الحجري وهكذا.

وهناك نظام مشابه للكلمات، هو **ربط الكلمات بتسلسل معين**. ففي هذه الحالة تقوم بتعلم مجموعة من الكلمات، التي تعرفها جيدا، وتقوم بترقيمها من ١ إلى ١٠. ثم بعد ذلك يجب أن تقوم بتكوين ترابطات غير معتادة بين هذه الكلمات العشر والبنود العشرة التي يجب عليك تعلمها. وهذه الطريقة الخاصة بهذه القائمة تأتي من الشائعة التي تكون موجودة في غرف الأطفال، حيث يمثل الرقم واحد كعكة، ويمثل الرقم٢ حذاءً، ويمثل الرقم ٣ شجرة، وهلم جرا.

ويمثل تكوين الترابطات طريقة مهمة كذلك في تحسين الذاكرة. فلو قمت بقراءة مقال معين وتريد أن تتذكره، فاسأل نفسك عددا من الأسئلة حول هذا الموضوع وما يرتبط به. فكلما تقوم بسؤال نفسك، تقوم بالتفكير في العديد من الجوانب المتعمقة المتعلقة بهذا الموضوع، ومن ثم يصبح لديك القدرة على تذكر الموضوع. ويمثل السياق أمرا مهما أيضا في ذلك الموضوع. حيث إنه يمكن ببساطة تذكر شيء ما، وذلك لو قمت بنفسك بوضع هذا الشيء في السياق نفسه الذي تعلمته من خلاله. ومن الممكن كذلك تذكر أن هذا السياق قد يكون خارجيا، بحيث يشير إلى المكان الذي قمت فيه أولا برؤية الأمر المراد تذكره، أو داخليا حيث يشير إلى الحالة النفسية التي كنت عليها في ذلك الحين.

وكذلك، يمكن استخدام مختلف تنظيمات الفرض الذاتي على المادة التي يجب عليك تعلمها. فعلى سبيل المثال، لو كان يجب عليك تعلم قائمة من الكلمات، فقم بتحويلها إلى قصة. وعلى غرار هذا الأمر، لو كان عليك تعلم مادة قد تم تنظيمها بالفعل، مثلما هو الحال في نص أو متن كتاب معين، فهذا يساعدك على فرض تنظيمك الخاص عليه، وذلك بدلا من قراءته قراءة بسيطة من خلال استخدام التنظيم الموجود فعلا في هذا الكتاب. وهذا يعود بنا إلى أهمية النشاط أثناء عملية التعلم. ونجد، في الواقع، أن فكرة النشاط تنطبق أيضا على التدريب على عملية الاسترجاع. فمن الممكن التدريب على استرجاع الموضوعات التي ينبغي عليك استرجاعها أثناء الامتحان، على سبيل المثال. فالتدريب على عملية الاسترجاع الفعلية للمعلومات تساعدنا حينما نقوم بها بعد ذلك. وهذا الشيء يرتبط بالتدريب العقلي للأنشطة الجسمية المتعددة الشاملة التي يستخدمها الأشخاص الرياضيون. فيمكنك تماما ممارسة رياضتك المفضلة في الوقت الذي لا تغادر فيه أبدا الكرسي.

ونجد أن أفضل تجميع معروف لأساليب التذكر، وبخاصة عند استخدامه لنوع المادة التي سوف يتم امتحانك فيها، هو أسلوب تسلسل الحروف ***PQRST***. فإنك سوف تلاحظ أن تسلسل الحروف يعد سهلا جدا في عملية التذكر، وذلك لسبب واضح. ومرة أخرى، سنجد أن هذا يجعلنا نستخدم الأسلوب الأكثر فعالية في عملية التعلم والتذكر. فالحروف السابقة وهي ***PQRST*** ترمز إلى: المراجعة، والسؤال، والقراءة، والتسميع الذاتية، والاختبار، وهو ما لا يحتاج لتفسير. فلو قمت باتباع طريقة تسلسل الحروف في المادة التي تريد أن تتعلمها لكي يتم امتحانك فيها، فسوف تتمكن من تذكر واسترجاع المعلومات بشكل أفضل مقارنة بعدم استخدامك لهذه الطريقة في التعلم.

وأخيرا، توجد طرفة تعرف **بالذاكرة المركبة**. وتشير إلى ما نقوم به (ربما يكون بشكل تلقائي) عندما نحاول أن نتذكر المعلومات المركبة التي قد تكون موجودة في الروايات والقصص التي تم سردها لنا عن وقائع وأحداث في الحياة. فنحن نقوم بتكوين تركيبات فعالة حول هذه القصص. وذلك من خلال استخدام معرفتنا العامة، والمعلومات الشائعة والتي نحتفظ بها والأنظمة المتنوعة عن العالم الذي نوجد فيه. وعلى الرغم من أن هذا النوع من التركيب ربما يؤدي إلى تشتيت المادة بعض الشيء، فإنه يضمن بأن هذه المادة سوف يتم تذكرها.

أنواع التفكير

كما ذكرنا آنفا، نجد أن التعلم والذاكرة يرتبطان ارتباطا وثيقا بالتفكير، والذي هو بمثابة تمثيل المعلومات في العقل.

حل المشكلات

من بين الأنواع المختلفة من التفكير، نجد أن حل المشكلات أو الاستدلال يمثل في الغالب أكثر أساليب التفكير استخداما، وهو نوع من التفكير نقوم به عندما نستخدم الخبرة المسبقة في حل مشكلة حالية أو الوصول إلى هدف معين. وبالطبع، تتنوع المشكلات في طبيعتها. فهناك بعض المشكلات المنظمة بشكل جيد، وذلك مثل أفضل طريقة للقيادة في المدينة بغرض الوصول إلى وجهة معينة. وهناك مشكلات أخرى تأخذ شكلاً أقل في التنظيم، وذلك مثل كيفية العمل على تحويل ابني الذي يمر بمرحلة المراهقة ويتسم بالشدة مع الآخرين إلى حالة الرقة واللطف التي كان عليها، عندما كان في عمر عشر سنوات.

فالمشكلات المنظمة جيدا يمكن حلها بسهولة، عادة من خلال البحث عن المعلومات في العديد من المصادر والمراجع، أو حتى من خلال النظر في ذاكرة المرء الخاصة. وأما عن المشكلات الأقل تنظيما، فهي أكثر صعوبة وتنطوي على الاستبصار. وهذا يعني أن الجوانب المختلفة من المشكلة يحتاج النظر إليها بطريقة جديدة لكي نستطيع الوصول إلى حل لها. فالحل القائم على الاستبصار يأتي فجأة في العقل، ولكن هذا يحدث بعد فترة طويلة من التفكير والعمل. وفي المشكلات التي تظهر من الوهلة الأولى عن شيء معين ربما تتحول لشيء آخر، ويمكن حلها فقط من خلال هذا النوع من الإدراك. ولنأخذ مثالاً بسيطًا (وربما يكون ساذجا) على ذلك الأمر الذي ظهر منذ العديد من السنوات في نصوص كتب علم النفس. فلو تم نطق الحروف: ***P,O, L, K*** على أنها ***(poke)*** ولو تم نطق الحروف ***F,O,L,K*** على أنها ***(foke)***، فـكيف يتم نطق صفار البيض أو بياض البيض؟ هل تعتقد أنه يوك ***yolk*** أو ألبومين ***al Gunin***؟ لقد عُثر على العديد من النسخ المركبة من هذا النوع من الحيل العقلية للرأس في الأساطير الحضرية كافة التي تدور حول العالم. فهي

تتضمن عادة التفكير في سلسلة من المشكلات بطريقة جديدة بحتة، طريقة لم يتم اقتراحها من رواية القصة.

ويعد المثال الذي تم ذكره فيما سبق شاهدا على تأثير **الوجهة العقلية** على حل المشكلات. فيتم تكوين إحدى وجهتين للتفكير هي صفار البيضة وليس البياض. وهذه الوجهات العقلية قد تعوق الحلول الصحيحة للمشكلات، وذلك لأنها تقيد مرونة التفكير. وهناك صعوبة أخرى تأتي مما يسمى **التثبيت الوظيفي**. ويحدث ذلك عندما نتمسك بطريقة واحدة فقط في النظر للأشياء. وهناك مثال بسيط يتمثل في النظر إلى الكتاب على أنه شيء للقراءة فقط، دون النظر إليه على أنه كتاب يمكن استخدامه بوصفه حاجزًا ليظل الباب مفتوحا، أو بوصفه دعامة للكرسي للوقوف عليه، أو للضغط على الأوراق الموجودة فيه. ويعني ذلك أن النقيض من التثبيت الوظيفي هو الإبداع، والذي سوف نتكلم عنه لا حقا.

وهناك بعض الناس الذين يمتلكون طريقة أفضل في حل المشكلات أو في الاستدلال، وذلك مقارنة بالآخرين، وبخاصة في بعض المجالات الحياتية. وعادة ما يتم الإشارة إلى هؤلاء الأفراد بالخبراء. فالذي يميز الخبير عن عدم الخبير هو المقدار البحثى من المعلومات والمعرفة التي يمتلكها كل منهما والطريقة المحنكة والمصقولة التي يقوم باستخدامها في ترتيب وتنظيم هذه المعلومات. فهي طريقة للجمع بين هاتين الخاصيتين التي تمكن الأفراد من أن يصبحوا خبراء في حل المشكلات. ثم يأتي بعد ذلك المعرفة الكبيرة التي تقوم بجمعها حول موضوع ما؛ لذا سيكون لديك القدرة على حل أي مشكلة تبرز في هذا المجال الذي أنت بصدد التعامل فيه. بمعنى آخر، يمكنك أن تجعل نفسك خبيرا بقدر الإمكان. فهذا لا يجعلك خبيرا في حل المشكلات، ولكنه يكون له أثر نفعي لما سوف يأتي بعد ذلك.

وعلى الرغم من أن حل المشكلات يمثل الجانب الرئيسي من الحياة اليومية، والذي يتضمن الاستدلال، فإن هذا يمكن أن يفتت الاستدلال إلى عدة أنواع. فالنوعان الرئيسان من الاستدلال هما **الاستنباط والاستقراء**. والاستدلال الاستنباطي ينتقل من العام إلى الخاص. ويستخدم المخبرون الاستدلال الاستنباطي إلى درجة كبيرة في التوصل لحلول الجرائم؛ فهو يعتمد على الاحتمالات والمصادفات. فلو حدث شيء، يتبعه شيء آخر، حتى ينتهي هذا الأمر إلى حدوث شيء آخر. فعند تحليل هذا النوع من الاستدلال إلى عناصره، نجد أنها تأخذ شكل القياس المنطقي. فكل الطيور لديها أجنحة؛ وكل المخلوقات التي لديها أجنحة تطير؛ إذا فالطيور تستطيع الطيران. فالجملة الثالثة تعد استنباطا صحيحا من المقدمتين الأوليين، ولكن المشكلة التي تكمن، في هذه الحالة، تتمثل في أن ليس كل الطيور لديها أجنحة، وبالتالي تصبح المقدمة الأولى من القياس غير صحيحة.

ففي كثير من شواهد الحياة الواقعية، لا يكون لدينا مقدمات منطقية أولية واضحة (سواء أكانت صحيحة أم خاطئة)، لذا علينا استخدام النوع الآخر من الاستدلال وهو الاستدلال الاستقرائي. وهو يأتي من الخاص إلى العام. فبالعودة إلى المثال السابق، لو تعلم شخص أن الطيور عادة تطير ثم يقوم برؤية طائر لا يطير، فسوف يقوم بمراجعة الفكرة العامة. فنحن نقوم ببناء فكرة الاستقراء من خلال ملاحظة الأمثلة، فهي عملية ليس إلى ما لا نهاية مثلها كمثل العلوم. فعمليات الاستنباط هي علمية منتهية، بينما نجد أن عمليات الاستقراء لا تنتهي أبدا، وذلك لأنه ليس من الممكن معرفة كل الوقائع المرتبطة بأي شيء.

وفي النهاية، يجب أن نقول إننا نستطيع حل المشكلات في أغلب الأحيان والتوصل إلى الاستدلالات بطريقة عقلية جيدة. فنحن بالطبع نقوم بعمل أخطاء، إلا أننا نعرف على أية حال بعض المصطلحات مثل الاستدلال الاستنباطي والاستقرائي، الأمر الذي يمكننا من المشاركة في كلا النشاطين. ومع ذلك يوجد نوع آخر من التفكير ذو أهمية كبيرة وهو الإبداع.

الإبداع

يتضمن الإبداع بشكل واضح القيام بعمل شيء من لا شيء. فكلمة "بشكل واضح" كلمة لها أهميتها، حيث يجب أن تكون هناك خلفية لأي شيء يتم القيام به أو إبداعه– فالأفكار، والحلول والطرق الجديدة للقيام بالأشياء، لا تأتي من إطار كامل الغمــوض. ولكــن ماذا يحدث بالفعل حينما يقوم شخص ما بكتابة رواية، أو القيام بأي عمل فني، أو يجد طريقة جديدة للعب كرة الكروكيت، أو القيام باكتشاف علمي، أو العمل على تنمية طريقة جديدة لاستغلال الطاقة؟

وتتمثل إحدى طرق النظر لهذا الأمر في الإتيان بالناس الذين عرفوا على أنهم مبدعون، ثم سؤالهم أسئلة عن العمليات المحددة التي مروا بها حتى "أصبحوا مبدعين". فهذا يمثل طريقة واضحة يمكن القيام بها، إلا أنها مع ذلك، يشوبها شيء من الخلل. فلو قمت بسؤال فرد ما عن لحظات الإبداع الخاصة به بعد الحدث، هل سيقوم بتذكره كما كان في وقت حدوثه؟ ولو قمت بمقاطعته أثناء العملية الإبداعية، هل هذا سيعمل على تدمير العملية؟ فعلى الرغم من هذه الثغرات الموجودة، فإنه يمكن ملاحظة ظهور بعض النماذج المماثلة لما سبق بشكل مفاجئ.

وتمر عملية الإبداع بأربع مراحل أو خطوات رئيسية، والتي تحدث عادة في نفس الترتيب. وهذه المراحل هي:

١- **الإعداد والتحضير:** وتتضمن هذه المرحلة بلورة المشهد نفسه، والتعرف على المشكلة وجمع المعلومات التي تمثل أهمية في هذا الأمر.

٢- **مرحلة الاختمار:** ربما، تمثل هذه المرحلة، الجزء غير المعتاد من عملية الإبداع. وذلك لأنها تتضمن كما يبدو عدم القيام بأي شيء. فهي تحدث دون أن يبذل أي جهد عقلي في المشكلة. فيتم تجاهل المشكلة ويقوم الفرد بالقيام بأمور أخرى أو، ربما، يقوم بأمور قليلة جدا.

٣- **الإلهام:** يتمثل هذا في اللحظة التي يتم فيها ظهور فكرة إبداعية بشكل مفاجئ. فهذه هي (*aha*) أو (*eurka*) عندما تظهر لنا الفكرة الإبداعية، فهذا الأمر يشبه كثيرا لحظة التجلي. وهذا يتضمن عادة إعادة صياغة المشكلة بطريقة جديدة تؤدي إلى الحل. وهذه اللحظة التي يحدث فيها الإلهام تكون غير متوقعة، ونجد أن القليل يتم معرفته عن الطفرة التي تحدث أو من أين تأتي الفكرة. فلا يمكن ذكر هذا بالقول إن هذه اللحظة هي لحظة أسطورية، ولكن لا يوجد شيء تماما يتم معرفته عن كيفية وسبب وجود فكرة جديدة تطفو على الشعور.

٤- **التحقق:** يمثل المرحلة الأخيرة التي تشمل التقييم، والاختبار، والتجربة والمراجعة الممكنة للأفكار التي تم التوصل إليها في لحظة الإلهام. ومن ثم تمثل هذه المرحلة محور العملية الإبداعية، وتتضمن التفكير المنطقي ونوعًا من الاستدلال الذي تم تناوله مسبقا. وقد تكون النتيجة، بالطبع، أن الأفكار الجديدة يتم رفضها. فالأفكار تكون جديدة وإبداعية، ولكن ربما تكون عملية بالقدر الذي نقوم على أساسه بقبولها، على سبيل المثال.

وهناك طريقة أخرى للنظر إلى الإبداع، تتمثل في دراسة الخصائص المميزة للأشخاص المبدعين. فهل لديهم أي شيء مشترك بينهم، وربما، الأكثر أهمية من ذلك، هل يمكن أن يصبح الناس أكثر إبداعا لو تدربوا على عملية الإبداع؟ والخصائص المشتركة بين الأشخاص المبدعين هي:

أ - الاستقلال القوي في الفكر والفعل.

ب - الاهتمام القوي بالدعابة والفكاهة - وهذا لا يمثل أمرا مفاجئا، وذلك لأن الكثير من الدعابة والفكاهة يقوم على أساس رؤية الأشياء المألوفة بطريقة جديدة.

جـ - الاهتمام الكبير بالجدة والتعقيد بدلا من الاهتمام بالأمور المألوفة والبسيطة.

د - القدرة على تحمل الغموض الذي يمكن أن يحدث.

هـ - الثقة بالنفس.

و - تجاهل الأمور التقليدية.

ز - السمة الأخيرة، والتي تمثل الأهمية الكبرى، وهي المثابرة والدأب. فهذه هي السمة الأخيرة والتي تمثل أهم ميزة على الإطلاق، فبدون هذه الميزة قد لا يحدث الإبداع. فكل الأشخاص المبدعين الذين تم دراستهم أظهروا قدرا كبيرا من المثابرة. فهم يقومون بحل مشكلات، وهم يبقون في حالة قلق تجاه هذه المشكلات مع القيام بالعديد من التطبيقات حولها.

الإبداع لا يتعلق ببساطة بأن يكون لديك مجموعة معينة من خصائص الشخصية، على الرغم من كل ذلك. فالسياق يمثل أمرا مهما إلى جانب امتلاك قدر كبير من المعرفة والبراعة والشجاعة الفكرية والدافعية. ويوجد هناك عدد من الخطوات التي يمكن الاستعانة بها من أجل تحسن الإبداع الخاص بك. والقائمة التالية قدمها لنا ستيرنبرج عام ١٩٨٦، والذي يعد من أكثر العلماء الذين اهتموا في السنوات الأخيرة بدراسة الذكاء والإبداع.

ولو أردت تحسين قدراتك الإبداعية، فقم بمحاولة القيام بالتالي:

١- قم بالتركيز على جانب من الجوانب التي تحبها وتستمتع بالقيام بها، ولا تحاول اختيار تحسين الإبداع لديك في مجال يسبب لك الملل ويجعلك تشعر بالضيق.

٢- اتبع طريقتك الخاصة. من الطبيعي، أنه سيكون من المفيد الاستماع إلى النصيحة وتلقي العائد، ولكن قم بتقييم هذه الأمور من خلال منظورك الخاص، وقم باتخاذ القرارات الخاصة بك حول الطريق الذي سوف تسلكه.

٣- يجب أن تكون ناقدا ذاتيا لنفسك لكن، على الرغم من ذلك، تمسك بإيمانك القوي فيما تقوم به. لا تعبأ بما يقوله الآخرون لو قاموا بالنظر لما تقوم به على أنه أمر قليل القيمة ولا يستحق العناء.

٤- هناك جزء مهم من الإبداع يقوم على أساس اختيار المشكلة المناسبة وتحديدها بشكل فائق العناية. وقم بالتأكد أن الاختيار ليس على أساس إدراكك فقط، ولكن يجب أن يتوافق كذلك مع النسق القيمي الذي تؤمن به. فلا يهم ما يعتقده الآخرون، ولكن المجدي فقط هو اهتمامك وشعورك الخاص بما هو مهم بالنسبة لك.

٥- قم باستخدام كل نوع من أنواع التفكير بقدر المستطاع لكي تغذي تفكيرك الإبداعي. قد تريد التفكير بشكل جانبي أو تغييري، وذلك للقيام بعمل المتشابهات، والاستعارات والمجازات، ولكن قم أيضا بإعطاء فرصة لظهور الطرق التقليدية من التفكير. أو أي شيء يمكن أن يساعد التفكير الإبداعي.

٦- قم بالحصول على المساعدة ممن يحيطون بك، وذلك من خلال اختيار الناس الذين يقومون بتشجيعك ويؤيدون محاولاتك.

٧- اجعل نفسك خبيرا في المجال الذي تكون لديك كثير من المعرفة فيه بقدر المستطاع، ثم قم بعد ذلك بمحاولة الخروج عنه في محاولة للعمل على توسيع نطاقه ومداه.

٨- كن ملتزما. وهذا يعني، أن تكون مثابرا؛ ومواظبا على العمل.

ويجب أن يكون واضحا لنا أن هذه الطرق الخاصة بتنمية الإبداع وتحسينه تعتمد كلها على الاستقلالية الكبيرة في الأفكار. ومثل هذا الاستقلال لا يعد كافيا في ذاته. فلن تكون أكثر إبداعا ببساطة من خلال تبنيك بعض الاتجاهات المختلفة عن اتجاهات الأشخاص الآخرين. ولكن يتعين عليك كذلك أن تضع في الاعتبار التفاصيل التي تم ذكرها. لكن، مثل أي شيء آخر، هذا يتطلب بذل الجهد والعرق.

ملخص الفصل

- يوجد ارتباط وثيق بين التعلم، والذاكرة والتفكير.
- كل أنواع الذاكرة تتضمن ثلاث مراحل: الترميز، وتخرين المعلومات، واسترجاعها.
- تمثل الذاكرة العاملة سبورة للعقل والتي يمكن وضع معلومات وموضوعات عليها، وذلك لفترة لا تتجاوز ثواني معدودة، وذلك قبل زوال هذه المعلومات أو انتقالها إلى الذاكرة طويلة المدى.
- الذاكرة الأيقونية تعد صورة مفصلة (تكون بصرية عادة) وتستمر لأجزاء قليلة من الثواني.
- الذاكرة الصريحة تتضمن الشعور بمحاولة استرجاع شيء ما، والذاكرة الضمنية هي ذاكرة خاصة بالمهارات.
- يستطيع جزء التخزين في الذاكرة العاملة أن يتحمل قدرا من المعلومات بنسبة تتروح بين ٧+ أو -٢ بندا من المعلومات.
- تستمر الذاكرة طويلة المدى إما لبضع دقائق وإما لمدى الحياة (وتشمل البيانات مثل التفاصيل المتعلقة بالسيرة الذاتية للفرد).
- يحدث النسيان من الذاكرة طويلة المدى بصفة أساسية من خلال سوء الاستخدام البسيط أو انمحاء الذاكرة، أو من خلال التداخل مع المعلومات الأخرى.
- يعتمد النسيان على العوامل الانفعالية مثل الصدمات، والقلق، والكبت.

- هناك أساليب مختلفة يمكن استخدامها في تحسين الذاكرة طويلة المدى، مثل أنظمة تقوية الذاكرة، والكلمات الافتتاحية، والكلمات المتسلسلة، والارتباط المكاني والسياق. والطريقة الأفضل من هذه الأساليب من حيث الاستخدام في التعامل مع نوع من المواد الواجب تذكرها للامتحان هي طريقة تسلسل الحروف ***PQRST***.

- يمثل النوع الأساسي الذي يحدث يوميا من التفكير حل المشكلات أو الاستدلال، أي استخدام الخبرة السابقة في حل المشكلات الحالية، أو تحقيق الأهداف. ويمثل الاستبصار القوي أمرا حاسما في حل المشكلات.

- يسير التفكير الاستنباطي من العام إلى الخاص، أما التفكير الاستقرائي فيتمثل في الانتقال من الخاص إلى العام.

- ضمن الإبداع عادة أربع خطوات: الإعداد، والاختمار، والإلهام، والتحقق.

- هناك عدد من الخصال المشتركة بين الأشخاص المبدعين مثل كونهم غاية في الاستقلال في التفكير، والقدرة على تحمل الغموض والقدرة على المثابرة الكبيرة.

- على الرغم من وجود فروق فردية كبيرة في الإبداع، فإن هذا أمر غير ثابت، ويمكن تحسينه والتدريب عليه من خلال استخدام سلسلة من الفنيات والأساليب.

أسئلة واحتمالات

- ما الأشياء والأمور الحياتية التي تجد أنه من الصعب عليك تذكرها بشكل خاص؟ ولماذا تعتقد أن هذا الأمر يحدث؟
- هل قمت بتطوير أي أساليب لتوسيع مدى ذاكرتك العاملة؟ ولو قمت بهذا، فقم بتدوين ما يتجلى في ذهنك. ولو كان الأمر غير ذلك، ما الأساليب التي تستطيع أن تقوم بتنميتها وتطويرها وتعمل على تحسين ذاكرتك بشكل جيد؟
- لماذا تعتقد أن هناك نوعا مختلفا من الذاكرة الخاص بمهارات مثل ركوب الدراجة، أو قيادة سيارة أو ممارسة رياضة، وذلك بالمقارنة مع كل الأمور الأخرى؟
- هل تعتقد أنك وأعضاء أسرتك أو الأشخاص الذين يعملون معك لديكم ذاكرة جيدة؟ وهل هناك فروق فيما بينكم في عملية التذكر؟ ولماذا يوجد بعض الناس الذين لديهم ذاكرات أفضل مقارنة مع الآخرين. هل توجد أي جوانب في ذاكرتك الخاصة تعتقد أنها محيرة؟ من خلال قراءتك لهذا الفصل، هل ترى أن هذه الأمور أكثر وضوحا؟
- هل تعتقد أن هناك أشياء أسهل في التذكر مقارنة بأشياء أخرى؟ فما الفرق بين النوعين الذين ينقسم إليهما أي موضوع؟
- قم باختبار الذاكرة العاملة لديك ولدى عائلتك وأصدقائك؟ هل تتناسب مع مـــدى للأرقام من ٥ إلى ٩، أم هل تتراوح في المتوسط لأعلى أم لأسفل؟ لو كانت الذاكرات العاملة لديهم تصل لأقل من المدى ٥ بنود أو تزيد عن المدى ٩. فما السبب من وجهة نظرك في هذا الأمر؟

- لماذا تقوم بنسيان الأشياء؟ هل يرجع ذلك إلى سوء الاستخدام أم إلى التداخل مع المعلومات الأخرى؟ هل تجد أن العوامل الانفعالية تعوق الطريق أمام ذاكرتك؟ ما هذه العوامل؟ وهل هذه العوامل يمكن أن تكون أكثر سوءًا في بعض الأوقات مقارنة مع الأوقات الأخرى؟

- قم بالتفكير حول ذاكرات الومضة (فلاش التصوير) التي تحدث لديك. لماذا تعتقد أنها تحدث؟

- هل يوجد هناك شيء ما تتخيل أنك لن تنساه أبدا؟ لماذا تعتقد أن هذا سوف يحدث وما الذي يميز هذه الموضوعات عن الموضوعات التي تكون متـــأكدا من أنك سوف تنساها؟

- هل مررت بخبرة الكبت في يوم من الأيام؟ ما هو الموقف الأصلي الذي دفعك لأن تكبت مثل هذا الأمر؟

- قم بالتفكير في أي موقف مررت خلاله بخبرة معينة وقمت فيها أنت وبعض الأفراد الآخرين بتذكر الأشياء بشكل مختلف. لماذا تعتقد أن مثل هذا الأمر قد حدث؟

- ما أساليبك الشخصية التي قمت باستخدامها في تحسين ذاكرتك طويلة المدى؟ وهل هي مشابهة لأي نوع من الأنواع التي تم ذكرها في هذا الفصل، أم أنك اعتمدت على أسلوبك الفريد من نوعه الخاص بك؟ إذا لم تقم قط باستخدام أي استراتيجية، فقم باختيار واحدة من التي تم ذكرها وحاول أن تجربها.

- إلى أي مدى تصل براعتك في حل المشكلات والاستدلال؟ هل ترى فروقًا بينك وبين من تعرفهم بشكل جيد في مثل هذه القدرات؟ ما الاستراتيجيات التي تستخدمها في حل المشكلات؟

- فكر في اللحظات التي تقوم فيها بحل المشكلات عندما تظهر لك استبصارات بشكل مفاجئ. ماذا تعتقد في السبب حول ظهور مثل هذه الاستبصارات؟ هل ترى أنه من الممكن تحسين احتمالية حدوث مثل هذه الاستبصارات، ولو كان الأمر كذلك، كيف يمكنك القيام بذلك؟

- هل مررت بخبرة بعض المعوقات الخاصة في أساليب حلك لمشكلاتك وقدرتك على الاستدلال؟ ما سبب هذه المعوقات؟ وهل هي تختلف عن المعوقات التي تواجه الآخرين ممن تعرفهم؟

- هل مررت بخبرة الخطوات الأربع الخاصة بالعملية الإبداعية؟ في أي مجالات قمت باستخدامها؟ هل تكون إبداعيا بشكل متساوٍ في المجالات؟ وفي الواقع هل تعتقد نفسك شخصية مبدعة؟

- في وجهة نظرك، ما الفروق الرئيسية بين الأفراد المبدعين والأفراد الأقل إبداعا ممن تعرفهم؟ هل هذه الخصائص تتماشي مع الخصائص التى تم تحديدها في هذا الفصل؟

- في التاريخ الغربي، هناك العديد من الأعمال الإبداعية بشكل واضح (من وجهة نظر الجمهور) التي قام بها الرجال بشكل أكثر مقارنة مع النساء، هل تعتقد في هذا الأمر؟ هل تعتقد أنه يوجد فرق حقيقي بين الرجال والنساء في قدراتهم الإبداعية؟

- ما رأيك في قائمة الطرق المستخدمة في تحسين الإبداع؟ هل لديك بعض المقترحات التي تود إضافتها إلى القائمة؟ على أي حال إن كنت فعلت، هل قمت بالترتيب من أجل تحسين عملية الإبداع الخاصة بك؟

- ماذا تعتقد فيما يحدث في لحظة حدوث الاستبصار في حل المشكلات أو في مرحلة الإلهام؟ وعلى غرار هذا الأمر ماذا يحدث في فترة الاختمار؟

الفصل الرابع عشر

مدى الحياة

تربية الأطفال

مشاهد من الحياة

في يوم من أيام الصيف الجميلة، يقوم "هاري"، الذي يبلغ من العمر أربع سنوات، باللعب في الحديقة مع ابن عمه ديفيد، والذي يبلغ كذلك من العمر أربع سنوات. فقد تمت ولادتهم في غضون أيام قليلة مقارنة بإخوانهم، فهما يقلان في العمر عنهم وذلك بسنوات قليلة. ويقومان بزيارة بعضهما البعض بشكل منتظم، وهكذا نجد أن الطفلين يعرف أحدهما الآخر جيدا، وذلك على الرغم من أنهما لم يعودا يتقابلان في الأشهر الحالية. فالنموذج المثالي لإحدى هذه الزيارات يتمثل في أن هذين الطفلين يلعبان في الوقت الذي يتحدث فيه أمهاتهما مع بعضهما البعض. وأحيانا ربما يحدث شيء ما ويحدث توقف للحديث، وما هي إلا لحظات ثم يعود الأمر إلى اللعب والتحدث مرة أخرى كما كان من قبل.

وبعد أن قام الطفلان باللعب في الحديقة لبعض الوقت، حيث يقومان باللعب على فترات متباعدة، ولكنهما لا يتعودان على الطريقة نفسها التي كانا يقومان باللعب من خلالها، فبعد ذلك نجد

أن كلا من هاري ودافيد يصطدمان، ثم يبدأ كلاهما في البكاء. فهما يشعران بشيء من الصدمة، ولم يتأذيا كثيرا، لكنهما مستاءان بكل بساطة. ولقد سمعت والدة هاري على الفور بهذا الأمر، وهبت لترى ما في الأمر. وأشعرت هاري بشيء من الحنان، وطلبت منه أن يعود مرة أخرى إلى اللعب. أما والدة ديفيد فوقفت مكانها وقامت بمشاهدة أختها وهي تهدئ من روع ولدها هاري. فقد تجاهلت ديفيد، وقالت عندما عادت أختها: أنت تقومين بمعاملة هاري بشيء من الحنان المتزايد. وأما عن ديفيد، فما زال مستاء وتنهمر منه دموعه. ولاحظت والدة هاري أن ديفيد يسيل بعض الدم من أنفه، وقام بعمل بعض التلميحات لوالدته بأنه تأذى ليجذب انتباهها، إلا أن هذه التليمحات لم تسترع انتباه والدته.

وبعد قليل من الوقت، من قيام الطفلين بمواصلة اللعب الهادئ مع بعضهما البعض، توجه كل منهما ناحية والدته، وعلى طريقة الأولاد الصغار كان يحاول كل منهما أن يجذب انتباه والدته. وكان هذا الوقت غير ملائم لذلك؛ لأن الحوار وصل إلى درجة من التشويق وجذب الانتباه الكامل، فذكرت الوالدة لولدها والولد لوالدته بعضًا من النقاط. وبعد دقيقة أو دقيقتين توقفت والدة هاري عن الحديث والتفتت إلى ولدها، ولكن والدة ديفيد عملت سريعا على تجاهل والدة هاري وحلت محلها، وكأن الأمر وصل إلى حد المنافسة. وقامت الأم بتوجيه الحديث لولدها قائلة: "ما الأمر، يا عزيزي؟" ولكن كانت نبرة حديثها غير عادية. وبدأ ديفيد الحديث معها، ولكنها لم تصغ بشكل كامل لحديث ولدها، وأخبرته بألا يكون

سخيفا والتوقف عن إزعاجهما. في الوقت نفسه، قامت والدة هاري بالسماع التام لحديث ابنها، وقامت بالرد على تساؤلات ولدها بكل هدوء.

وأخيرا نجد أن اليوم قد انتهى بشكل سيئ لكل الأفراد مع بعض الصرخات التي تصدر من الحديقة. وذهبت كل والدة مسرعة نحو الحديقة، وذلك لرؤية ماذا حدث. فقد كانت هناك بركة صغيرة في منتصف الحديقة، وكان كل من هاري وديفيد في منتصف هذه البركة، حيث قام كل منهم بالشجار مع الآخر مثلما يحدث مع الأطفال في عمر الأربع سنوات. واندفعت والدة ديفيد نحو حافة البركة وقامت بسحب ولدها من هذه الحافة. "ما الذي تعتقد أن تفعله أمك؟ يجب ألا تتشاجر، ويجب ألا تنزل مرة أخرى إلى هذه البركة. ما خطبك؟ أنت ولد سيئ. أنا لا أعرف ما الذي أفعله بك". في الوقت نفسه، نجد أن أختها عملت على سحب ولدها من حافة البركة، وقامت بفحص إذا كان هناك بعض الإصابات، وقالت له بلطف: "أنت تعرف أنه لا يجب عليك الذهاب إلى البركة الموجودة في الحديقة". ماذا حدث؟ أقبل، دعنا نذهب إلى المنزل ونقوم بتجفيف ملابسك، وعندئذ يمكنك أن تخبرني بما حدث".

وبالتالي نجد أن هناك أسلوبين مختلفين في التعامل مع الأولاد الذين يمرون بهذه السن وهي الرابعة من العمر. فهل تعتقد أن مثل هذه الفروق في التعامل لها أثرها على المدى الطويل؟ وهل تعتقد أنها تؤثر على علاقات الأولاد المستقبلية؟

تخيل الآن شخصيتين مختلفتين لشخصية هاري وديفيد. فهما أولاد عم كذلك ويلعبان معًا في الحديقة. ونجد أنهما منهمكان بالكامل في تخيل أن لديهما مسدسًا عيار ٤٥s، وقاذفات أسهم، وقاما بتغطية عربة في دائرة كمجموعة من المستوطنين ورعاة البقر الذي يتم مهاجمتهم من خلال عصابة من هنود الأباتشي. لقد قام كلا الطفلين بالصياح وكأنهم في الواقع يجرون في الأدغال محاولين الهروب من الهنود. وتخفيا وراء شجرة، وذلك في منطقة منخفضة تماما في الحديقة، وتوقفا لمدة لحظة. ونظر ديفيد أسفل الأرض، وقال : انظر ما وجدته هنا. انحنى ديفيد على الأرض والتقط محفظة. إنها محفظة بنية اللون ومصنوعة من الجلد وتبدو وكأنها محفظة جديدة.

"إنني أتساءل: ما في هذه المحفظة؟ وبدأ في فتحها".

قال هاري: "لا، لا يجب عليك أن تفعل هذا الأمر، يجب أن نأخذها ونعطيها لأحد".

لما لا نفتحها؟ لماذا لا يجب علينا أن نرى ما بداخل هذه المحفظة؟ "سوف أقوم بذلك، على أية حال"، بدأ ديفيد بفتح المحفظة بينما ينظر هاري إليه، إنه أمر ليس سهلا ولكنه شائق. قام ديفيد بفتح المحفظة ووجد الطفلان أن المحفظة مليئة بالمال.

"يا إلهي، انظر إلى هذا. نحن الآن أثرياء. وسوف نتقاسمها، إلا أنني سآخذ الجزء الأكبر منه. وذلك لأنني رأيتها قبلك".

عندئذ قال هاري: "إنني لست متأكدا أنك رأيتها قبلي. فأنت لم تقم بشيء أكثر من أنك قمت بالتقاطها من على الأرض". فكان يمكنني رؤيتها قبلك. "لكن على أية حال، لا يجب علينا الاحتفاظ بالمال". فهذا المال يخص شخصًا ما فقده. ويجب علينا أن نأخذ المال لقسم الشرطة، أو على الأقل نأخذه للمنزل. فهذا المال لا يخصنا".

"ما الأمر؟ من يجد الشيء يحتفظ به".

قام ديفيد بالنظر حوله. المكان كان هادئا. لن يرانا أحد هنا. أقبل، دعنا نحتفظ بالمال فقط، وسوف نقوم بترك المحفظة هنا. فلن يعرف أحد ولا يعتقد ماذا سوف نشتري بهذا المال. "أقبل، سوف أعطيك نصف المال. ولن يستطيع أحد الإمساك بنا".

"لا هذا غير صحيح. إنها سرقة. لا يجب علينا القيام بهذا الأمر".

كان هاري واضحا وصريحا تماما في كلامه.

"حسنا، سوف آخذ المال كله، ثم" انطلق ديفيد بعد ذلك مسرعا قابضا بيده على المحفظة.

هكذا نرى في هذه المرة، أن هناك أسلوبين مختلفين تمام الاختلاف في الناحية الأخلاقية. فالأمر لا يعني ببساطة أن ديفيد يريد الاحتفاظ بالمال، في الوقت الذي لا يريد ديفيد فعل هذا الأمر. فكل من الطفلين لديه أسلوب مختلف تمام الاختلاف عن أسلوب الآخر فيما يتعلق بالضوابط الأخلاقية. لماذا تعتقد أن هناك فروقًا ولماذا تحدث هذه الفروق؟

تمثل مسألة الارتقاء البشري موضوعا ذا أهمية كبيرة، ويعنى هذا الموضوع بالتغيرات التي يمر بها الناس تبعا للتغير في أعمارهم وخبرتهم. فهذا الأمر لا يخص ببساطة الأطفال فقط؛ حيث إن الارتقاء البشري يمر بدرجات ومراحل مختلفة على مدار الحياة. وكما نعرف جميعنا، فإن الحياة تجعلنا نتعرض لكثير من الأمور التي يجب التعامل معها، فهذا لا يتوقف تماما، وقدرتنا في التعامل مع أي شيء تتباين وتتنوع من حين لآخر وتتحسن غالبا من خلال العمر والخبرة. فهذا كله يمثل جزءا من عملية الارتقاء.

وهناك العديد من الطرق يمكن النظر من خلالها إلى الارتقاء البشري، مع العلم بأن هناك مادة هائلة حول هذا الموضوع. فأحيانا يمكن التوصل إلى الحقائق المتعلقة به من خلال البحوث الخالصة وأحيانا من خلال قضايا ومشكلات عملية للغاية. فعلى سبيل المثال: ما آثار نظام التخسيس الغذائي الذي تتبعه المرأة الحامل على نمو طفلها؟ وهل يتأثر الأطفال بالعنف الذي يشاهدونه في التلفاز؟ وإلى أي مدى تؤثر علاقة الطفل مع أمه على حياته فيما بعد؟ في هذا الفصل وفي الفصل الذي يليه، سوف يتم التركيز على بعض النقاط الخاصة بالارتقاء البشري بمراحل الحياة، ولكن، كالعادة، من وجهة النظر العملية.

وسوف يتم التركيز على كثير من القضايا والمشكلات المهمة فيما يتعلق بالارتقاء الإنساني، بدلا من الوصف المبتذل لهذه العملية. وما يحدث أثناء مسار عملية الارتقاء يعد نتيجة للتفاعل بين ما نرثه من الجينات (وذلك على الرغم من أن هذا لا يظهر إلا في مرحلة متأخرة من الارتقاء خلال عملية النضج) وما نتعلمه. وعلى الرغم من أن السؤال الذي يتردد كثيرا عن دور الطبيعة أو التنشئة في عملية الارتقاء أو الأهمية النسبية لكل منهما، فلن يتم التركيز على هذا الأمر. فهذا الموضوع يستحق إعطاءه المزيد من المناقشة الجيدة، ولكن الإجابة تتنوع بشكل كبير من مجال إلى مجال، ومن قدرة إلى قدرة، ولكن لن نركز الاهتمام على هذا الموضوع في هذا السياق.

يمثل رحم الإنسان بكل وضوح منطقة هادئة محمية تماما، فهو يمثل قرارا مكينا، وعلى الرغم من ذلك، يمكن أن يحدث الكثير من الأمور السيئة التي تـؤثر على الجنين أثناء الحمل. لذلك، على الرغم من وجود حماية طبيعية، يمكن العمـل على تعزيز الحماية الخارجية للجنين من خلال الاهتمام ببعض الاعتبارات التـي تحقق هذه الحماية.

وبالعودة إلى السؤال الذي تم طرحه مسبقا، والذي يعنى بما يمكن أن يحدثه النظام الغذائي من فروق بين الأفراد؛ لذا نجد الهدف الرئيسي أثناء فتـرة الحمـل يجب أن يكون منصبا على الحفاظ على النظام الغذائي المتوازن. فالرغبات الشديدة لدى بعض النساء في تناول الأطعمة التي تفضلنها أثناء فترة الحمل تعد مثالا على ما يقوم به الجسم للحفاظ على هذا النظام المتبع. فلو لم تشعر براحة عنـد تنـاول السبانخ، والتي تمثل خضارا وربما لا تتحمله تبعا لطبيعتك الغذائية، فإن هذا يعني أنك ستعاني نقصا في الحديد.

ويتعلق هذا الأمر كذلك بالكحول والعقاقير والمواد المخدرة الأخرى. فتناول الكثير من المواد الكحولية يكون له أثر سلبي على الجنين فيمـا يـسمى متلازمـة الكحول الجنيني، والذي يعد مشهورا الآن، كما أن تعاطي أي نـوع مـن أنـواع العقاقير يكون له أثر سلبي كذلك على الجنين. فيجب أن نذكر بـأن ذلـك يحـدث بسبب تأثير مادة الثاليدوميد ***thalidomide***، والمثال على ذلك أن الجنين الذي كانت أمه مدمنة للهيروين، يولد وهو مدمن أيضا الهيروين(*).

(*) كان عقار الثاليدوميد يستخدم في الستينيات من القرن العشرين في علاج القيء المرتبط ببداية الحمل، ووجد أن له أعراضا جانبية ناتجة عن إحداثه خللا في تخلق الأوعية الدموية، مما يؤثر على نمو الجنين وصحته، ويجعله عرضة للتشوهات. وحديثا يستخدم هذا العقار بوصفه=

ويجب بذل الكثير من الجهد أيضا لتجنب الفيروسات، والتدخين (نوع آخر من أنواع العقاقير)، والإشعاع والإكثار في تناول الفيتامينات والمكملات الغذائية. وأخيرا، وفي نمط آخر من هذه الفئات، نجد التعرض لأية أحداث ضاغطة، والتي تتباين، بالتأكيد، من شخص لآخر، الأمر الذي يجب العمل على تجنبه. ونجد أن الضغوط طويلة الأمد أثناء فترة الحمل يكون لها الكثير من الآثار الضارة على ارتقاء الجنين.

وهناك إحساس متزايد يتمثل في أن الطفل يكون عند ولادته أكثر عرضة للخطر مما كان عليه في رحم الأم. فحماية الرحم هنا لم تعد تمثل أهمية كبيرة، ولكن العمل على حماية الطفل تظل مسئولية الأم في المقام الأول (أو بعض الآخرين ممن يقومون برعاية الطفل) كما كان منذ ساعات قليلة مضت قبل ولادته. فالأطفال المولودون لديهم بعض القدرات الأساسية، بالطبع، ومن ناحية أخرى نجد أنهم غير قادرين على الارتقاء على الإطلاق. فهم لديهم بعض الإدراكات الأساسية ولديهم كذلك القدرة على القيام بالعديد من عمليات التمييز الرئيسية. وربما يكون الشيء الأكثر تعقيدا في هذا الأمر هو قدرتهم المبكرة على تمييز ملامح الوجه من بقية العالم، وهذا يشكل بوضوح قدرتهم المفيدة جدا، في الوقت الذي يكونون فيه شديدي الاعتماد على هذه الوجوه التي تضمن لهم البقاء. وبصورة بسيطة وبدائية جدا، نجد أنهم لديهم أيضا بعض السلوكيات والاستجابات المهمة مثل الرضاعة والنظر إلى الأشياء. وفي كثير من الحالات المتقدمة والمعقدة، نجد أنهم يستطيعون التفكير وجمع المعلومات، وذلك على الرغم من أن كلا من العمليتين تمر بطريق طويل قبل الوصول إلى مرحلة الحنكة والدقة عند عمر الخمس سنوات.

=أحد العلاجات الكيميائية لبعض أنواع الأورام، دون وجود تفسير للكيفية التي يعمل في ضوئها هذا الدواء (المترجم).

فالثمانية شهور الأولى من الحياة يتم النظر إليها عادة على أنها مقتبل مرحلة الطفولة. ففي أثناء هذا الوقت، يمر الطفل بالكثير من الأحداث والتغيرات الارتقائية المهمة. فهي تبدأ بكل بساطة من خلال قدرة الطفل في التعرف على رائحة لبن الأم ونكهته وتنتهي بالتركيب من حيث قدرته على المشي لخطوات معدودة، وهو ما يقوم به معظم الأطفال في تلك المرحلة من العمر ألا وهي الثمانية أشهر.

ومهما كانت الأحداث والتغيرات التي يصل إليها هؤلاء الأطفال ويعبرونها، نجد أن معظمهم (باستثناء الذين يعانون من جوانب قصور معينة) يكون متحمسا لعملية التعلم. وبالطبع، توجد تباينات كبيرة في هذا الأمر، إلا أن هذا الحماس يوجد عندهم بشكل عام. ومع ذلك، ربما يحدث فشل مستمر في أي نوع من المساندة لعملية التعلم التي تحدث، وهذا الفشل يمكن أن يرجع لأسباب بيئية أو اجتماعية. وتكمن نتيجة ذلك في أن يتعلم الطفل أن يكون عاجزا لا حول له ولا قوة. وهذه هي النتيجة الحتمية لهذا الأمر، وبخاصة ما إذا كان الطفل يقضي السنة الأولى أو السنة الثانية من الحياة في بيئة مثبطة، وليست محفزة. فتخيل، على سبيل المثال، الصور التي قدمت من رومانيا منذ سنوات قليلة مضت عن الأطفال الذين تم تصويرهم في بعض دور الأيتام. فنتيجة خبرة تعلم العجز هو القلق الاجتماعي الذي يعايشه الطفل. ونتيجة لاستمرار هذه الخبرات للعديد والعديد من السنوات، تكون نتيجة ذلك ارتقاء اكتئاب الطفولة. لذا من المهم في غضون الثمانية شهور الأولى من حياة الطفل العمل على تطوير بيئة محفزة بقدر الإمكان، بما في ذلك البيئة الاجتماعية. وكما سنرى لاحقا، نجد أن من الأهمية بمكان أن تكون هذه البيئة آمنة.

التعلق

في السنوات الأولى من الحياة، بالتوازي مع النضج الجسمي، نجد أن الجزء الرئيسي من الارتقاء يتمركز على الشخصية. وهذا يحدث من خلال مزيج من

المزاج والتعلق، والتكوين الطبيعي والتنشئة الاجتماعية خـلال هـذه المراحـل. فالمزاج يضمن وجود العديد من الفروق الفردية الكبيرة بين الأطفال، وذلـك مـن الناحيتين الانفعالية والاجتماعية، بشكل صحيح من البداية. فهناك بعض الأطفـال الذين يكونون نشطين، وهناك بعض الأطفال الآخرين الـذين يكونـون مبتهجـين بطبيعتهم، وهناك كذلك بعض الأطفال الذين يكونون خاملين ولا يستجيبون، ويوجد كذلك بعض الأطفال الذين يساورهم الغضب من كلمة (اذهب). وهذه هي مجموعة الخصائص المبكرة التي توجد أحيانا في الحياة، وربما تتغير بشكل سـريع خـلال مرحلة الطفولة.

وسواء وجدت فروق فردية بين الأطفال في الشخصية أم لا، فـإن التغيـر يعتمد إلى حد ما على بعض العوامل الثقافية. ومن الأهمية الكبيرة معرفة الأسلوب الذي يتبعه الأشخاص القائمون على رعاية الأطفال في إشباع حاجـاتهم، ومـدى استخدامهم للعقاب على أنه آلية للضبط. ومع ذلك، نجد أن التـأثير المهـم علـى ارتقاء الشخصية يتمثل في التعلق.

وبسبب اعتماد الأطفال الرضع بشكل كامل على الكبار في البقاء على قيـد الحياة، فلا محالة إذا من حدوث أحد أشكال التعلق بين الأطفال وذويهم وذلك مـن خلال علاقات الاعتماد. أو، من وجهة نظر أخرى، فقد يكون لطبيعة هذا التعلـق تأثير على نوع العلاقة الاعتمادية التي تنشأ من حين لآخر. ويتمثل البعد الرئيـسي للتعلق بين الأطفال والكبار في الأمن. هل يحدث التعلق بين الطفل ووالديه بـشكل آمن أم لا. ما أهمية طبيعة التعلق الذي يرتقي أثناء الشهور الأولى المبكـرة مـن الحياة، والتي ربما تمثل مرحلة حرجة ومهمة في حياة الطفل؟ بمعنى آخـر، هـل يكون لهذا النوع من التعلق الذي يحدث في السنوات الأولـى مـن عمـر الطفـل تأثيرات لاحقة بعد ذلك؟

ونجد أن نوع التعلق ودرجته يمكن قياسهما من خلال العديد من الطرق. فالآباء يقيمون هذا التعلق من خلال العديد من أشكال السلوك التي يقوم بها الأطفال مثل مقدار البكاء، والابتسامة، والحركة، والمتابعة (سواء من خلال العيون أو من خلال كامل الجسم حينما يكون هذا الأمر ممكنا)، والتحية ورفع الأذرع، والقيام بإخفاء الوجه في كتف الكبير، وهلم جرا.

وعلى الرغم من ذلك نجد أن أينسورث (١٩٧٩) قدم أسلوب القياس النفسي الرئيسي للتعلق بين الطفل والكبار، في فترة الثمانينيات. وهو ما يعرف عامة **"بالموقف الغريب"**. وفي الأساس، يتكون هذا المقياس من سلسلة مقننة من المواقف الغريبة (والتي تكون غريبة للطفل) وهي المواقف التي يتم وضع الطفل فيها، ثم ملاحظة كيفية قيام الطفل سواء أكان ذكرا أم أنثى بالتفاعل مع من يقوم بتقديم الرعاية (في الغالب تكون الأم) عندما يمر الطفل بمثل هذه الخبرات. وتتضمن كل هذه المواقف العزل عن الأم، ثم بعد ذلك العمل على جمعها مع ابنها مرة أخرى. كيف يعالج الطفل مسألة عزله عن أمه عندما يكون في موقف غريب، ثم بعد ذلك، كيف يتعامل هذا الطفل ذكرا أو أنثى مع إعادة لم شمله بأمه؟

فالدراسات الخاصة بالموقف الغريب تؤدي جميعها إلى نمط واحد من ثلاثة أنماط ممكنة من الاستجابات التي يقوم بها الطفل، ونجد أن كل نمط من هذه الأنماط يمكن التعرف عليه في الحياة اليومية. فهذا يحدث دون القول بأن الطريقة التي يقوم باتباعها القائم على رعاية الطفل تؤدي إلى ارتقاء أحد أساليب التعلق الثلاثة مع الأطفال، والتي تتمثل في:

١- **الشعور بالأمن:** يقوم الطفل بالاحتجاج عند ذهاب الأم بعيدًا عنه ويقوم بالبحث عنها لبرهة. وبعد لقائه بها، يشعر الطفل بالسرور البالغ.

٢- **التجنب- عدم الشعور بالأمن:** حيث لا يتضايق الطفل بسبب الموقف الغريب، ولا يتمسك بالأم وبشكل عام يكون غير مبال.

٣- **القلق- التناقض.** في هذا النوع من التفاعل، نجد أن الطفل يتمسك بأمه، ويظهر قلقًا كبيرًا عندما تغادر الأم المكان الذي يوجد به الطفل. ولكنه يشعر بدرجة ضئيلة من البهجة عند عودة الأم. ويُظهر سلوك الطفل العام في الموقف الغريب شيئًا من القلق وعدم التنظيم.

وفي الحياة اليومية، نجد أن هناك جانبًا من جوانب الرعاية المبكرة للطفل تحوذ على اهتمام الآباء فيما يتعلق بالاهتمام اليومي بهم. هل هذا له تأثير أم لا؟ ويعد هذا، بعد كل شيء، موقفا غريبا، على الأقل في بدايته عندما يقوم القائم على رعاية الطفل بتركه. وتتمثل النقطة الأكثر أهمية في أن الأطفال بوجه عام لا يتأثرون بدرجة كبيرة بمدى الرعاية اليومية التي تقدم لهم، وإن كان ذلك له مردود جيد جدا. فربما يوجد قليل من التأثيرات الانفعالية التي تنشأ لدى الأطفال، ولكن يمكن القول بأن هذه التأثيرات تنشأ من خلال بعض الخبرات الاجتماعية الإيجابية. فلو كانت الرعاية اليومية ذات جودة ضعيفة، فإن هذا بالطبع يكون له بعض التأثيرات السلبية الواضحة، ولكن ليس من الضروري أن تكون هذه التأثيرات من خلال فصل من يقوم بعملية الرعاية عن الطفل.

فما المقصود فعلا بكلمة "لا يوجد تأثير" في هذا السياق؟ لو كانت الرعاية اليومية ذات جودة عالية، نجد أن جودة التعلق بين الطفل والشخص الكبير لا تتأثر، وإن لم يكن هناك أمن انفعالي. وفي كل هذا نجد أن حساسية وتعاطف من يقوم بعملية الرعاية مع الطفل وتعاطفه أمرًا بالغ الأهمية. وبشكل عام، نجد أن عدم الحساسية واللامبالاة من أي نوع من الأنواع تؤدي إلى أحد نوعين من التعلق غير

الآمن وهذا سوف يتجاوز أية تأثيرات للعزل قصير المدى مما يحدث من خلال الرعاية اليومية للطفل.

أما التعلق الآمن، فهو أساس الحياة. فعلى سبيل المثال، نجد أن كلاً من نوعي التعلق يمثل ويؤدي إلى المزيد من العلاقة المتناغمة بين الوالد والطفل. وهذا يعني من ناحية أخرى، أن الطفل يصبح أكثر استجابة وتقبلا لعملية التنشئة الاجتماعية، وبوجه عام في تعلم المعايير وقواعد السلوك الثقافية العامة السائدة في مجتمع هذا الطفل. لذلك يقوم الطفل من خلال التعلق الآمن بتعلم تلقائي لكيفية تنمية الضبط الذاتي، وتنظيم الانفعالات والضمير.

ويتعدى هذا النوع من القلق كذلك ما تم ذكره، حيث يعد مهما في إقامة العلاقات الوثيقة والحميمة والحفاظ عليها. وباختصار، نجد أن أي تعلق أولي آمن من قبل من يقوم برعاية الطفل يعد مهما ومؤثرا في القدرة على تنمية التعلق الرومانسي الآمن وتطويره فيما بعد. أما التعلق الأولي غير الآمن فهو الذي يؤدي إلى علاقات رومانسية غير آمنة في المستقبل. ومع ذلك، ولحسن الحظ، نجد أن مثل هذه التأثيرات يمكن التغلب عليها. وهذا ما سوف يتم تناوله في الفصل القادم.

الطفولة المتأخرة والمراهقة

هناك، بالطبع، عدد ضخم من التغيرات الارتقائية العريضة التي تحدث خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة. قم بالتفكير في الفرق الكبير (على الأقل لدى معظم الناس) بين طفل أو طفلة، ما زال معتمدا جدا حتى الخامسة من عمره، وبين ولد كبير أخرق أو أحمق في الخامسة عشرة من عمره وبين الطفلة الكبيرة المحنكة نسبيا، التي بلغت كذلك الخامسة عشرة من عمرها. وكذلك فالفروق بين من لديه خمسة عشر عامًا والراشد الصغير هو سنوات قليلة سيمر بها لاحقا. وهناك عدد

كبير من التغيرات الارتقائية الكبيرة التي تظهر في هذه السنوات، وسوف نتحدث عن قليل فقط من هذه المعالم في الفصل الحالي. فهذه المعالم تمثل مع ذلك، الأكثر وضوحا وأهمية من حيث المعرفة بها، والوعي بدلالتها.

بياجيه والمعرفة

من المستحيل القراءة أو التفكير في ارتقاء الأطفال، وذلك بدون أن نضع في الاعتبار تأثير نظرية بياجيه على فهمنا لهذه العملية. فلقد كانت إسهاماته الرئيسية في مجال كيفية ارتقاء قدرة الطفل على التفكير *(piaget,1992)*. وبالطبع، فهذه القدرة يجب أن تكون موجودة منذ البداية، وإلا لن يحدث ارتقاء في الأساس. ومع ذلك، نجد أن الأنماط أو الأساليب المختلفة من التفكير تميز مختلف الأعمار. وفي هذا الصدد، نجد أن الأعمار والمراحل ليست ثابتة؛ بحيث يوجد تنوع فردي كبير[*].

وفيما بين مرحلتي الطفولة والمراهقة، قام بياجيه بتحديد أربع مراحل للارتقاء المعرفي، تعتمد على نماذج التفكير التي تتمايز من الناحية الكيفية عن بعضها البعض. فالارتقاء من مرحلة لأخرى يعتمد على عمليتين وثيقتي الصلة بارتقاء عمليات التفكير وهما **التماثل والتكيف**.

(*) جان بياجيه هو أحد أعلام علم النفس الكبار، وصاحب أشهر نظريات الارتقاء العقلي، والتي نالت اهتمام الباحثين والعلماء في جميع أنحاء العالم، وجمع حولها كم هائل من البيانات الواقعية. ولد في نيوشاتل بسويسرا عام ١٨٩٦، وتوفي عام ١٩٨٠، أي عاش أربعة وثمانين عاما، كرس منها قرابة ستين عاما في النشاط العلمي الأصيل. نشر حوالي ٥٠ كتابا، وأكثر من ٤٠٠ مقال، وشارك في العديد من المؤتمرات والندوات العلمية والإقليمية والدولية، وكان مثار احترام المجتمع العلمي وتقديره لإسهاماته المتميزة على مدار عشرات السنين (المترجم).

فالتماثل يعني تضمين بعض المعلومات الجديدة في شيء يوجد بالفعل. فعلى سبيل المثال، لو قام طفل في المراحل المبكرة من الكلام بتعلم كلمة "قطة" حينما يقوم بالإشارة إلى الحيوان الأليف الخاص بالأسرة، ثم يشير في الشارع إلى كلب ويقول عليه " قطة"، فعندئذ يحدث التماثل. حيث قام الطفل بملاحظة أوجه الشبه بين القطة والكلب في الشارع (من حيث الصغر، والفراء، ومن حيث السيقان الأربع، إلخ)، وقام باستخدام الكلمة نفسها. ففي هذه الحالة، نجد أن هناك حاجة إلى المزيد من الصقل والتحسين.

وأما عن **التكيف**، فيمثل وجه العملة الثاني للتماثل. ويعني تغيير أو تعديل طريقة إحدى طرق التفكير الموجودة بالفعل، وذلك لكي نضع في الاعتبار مزيدًا من المعلومات أو المدخلات الجديدة. ففي مثال القطة والكلب، نجد أن الطفل سوف يقوم بالتكيف مع الفروق الدقيقة بين الكائنات؛ ليس الفرق بين القطط والكلاب فقط، ولكن بين القطط والهرر الصغيرة وبين القطط الأليفة والقطط البرية، وهلم جرا. فنجد أن كل أشكال التوازن، بما في ذلك عمليات التماثل والتكيف، يتم قلبها رأسا على عقب، وذلك حينما يصل الأطفال إلى مرحلة جديدة.

وتتميز مراحل الارتقاء المعرفي بأربعة أنماط مميزة للتفكير، وهذه النماذج هي:

١- **مرحلة التفكير الحسي الحركي**: يقوم الأطفال في هذه المرحلة، بالتعامل مع العالم الاجتماعي والفيزيائي بشكل عملي وصريح. وخلال هذه الفترة (والتي تبدأ من الولادة حتى بلوغ سنتين) يقوم الطفل بتعلم، على سبيل المثال، أن الأشياء لا تختفي وذلك حينما يتم وضع صورة لشيء ما على شاشة أمامه. لذلك، إذا تمت دحرجة بلية تحت الثلاجة، فإنها تظل تحتها. ولو بدا أن والد الطفل قد اختفى وراء جريدة، فإنه لا يختفي كلية. بمعنى آخر، يقوم الأطفال

بمعرفة وتعلم مبدأ سرمدية وديمومة الشيء والتي تمثل واحدة من الطرق العملية الكثيرة التي يستطيعون من خلالها تعلم أن العالم غاية في التنظيم. وتنتهي هذه المرحلة بارتقاء التفكير الرمزي.

٢- **مرحلة التفكير فيما قبل العمليات:** تمثل هذه المرحلة (والتي تبدأ من سن سنتين إلى ست أو سبع سنوات) بداية التفكير التمثيلي. وخير مثال على هذا هو فكرة الحفاظ على الشيء والتي يفتقدها هذا النوع من أنواع التفكير. قم بأخذ قطعة من الطين، ثم قم بتشكيلها على شكل كرة. وبعد ذلك قم بأخذها وتشكيلها لتأخذ شكل النقانق. ففي مرحلة التفكير فيما قبل العمليات، لا يعرف الطفل أن كمية الطين المكونة لهذه الأشكال لم تتغير، ولكنه يعتقد أنه يوجد مزيد من الطين حينما يتم تشكيله ليتحول إلى شيء طويل. وعلى غرار هذا الأمر قم بصب الماء من زجاجة قصيرة ضخمة إلى زجاجة طويلة نحيفة، سنجد أن الطفل الذي يمر بمرحلة ما قبل العمليات لن يتمكن من معرفة أنها الكمية من الماء نفسها. أو قم بتخيل عصا من ٣٠سم تقوم بإظهارها للطفل، وقم بتقسيم هذه العصا إلى ١٠ وحدات مكونة من ٣ سم، وأخرى توجد بحوزتك أنت كما هي، ولم يتم تقسيمها. قم بإعطاء هذه العصا إلى الطفل. ومع الوضع في الاعتبار المستوى الذي وصل إليه الطفل من هذه المرحلة من التفكير، نجد أن الطفل، ذكرا كان أم أنثى، سوف يعتقد بأن لديه مزيدًا من القطع عن تلك التي لديك (١٠ قطع أفضل من عصا واحدة) أو يبدأ في التفكير بأن العصوين لهما الحجم نفسه وذلك حينما يوشك على الانتقال إلى مرحلة العمليات العيانية.

٣- **مرحلة التفكير في ضوء العمليات العيانية:** في هذه المرحلة من مراحل ارتقاء التفكير، نجد أن الأطفال يتمكنون من السيطرة على العديد من

المفاهيم فإننا والعمليات، وعلى الرغم من ذلك، كما يشير مسمى هذا النوع من التفكير، نجد أنهم يقومون بهذا عند المستوى العياني من التفكير. بمعنى آخر، نجد أن الأطفال لا يكونون قادرين على استخلاص فكرة عامة أو بلورة الفهم الخاص بهم على شكل مفاهيم واضحة، ولكنهم قادرون على العمل من خلال الاحتفاظ بكل العناصر التي يتعاملون معها. لذا نأخذ الأمثلة التي تم ذكرها فيما سبق، نجد أن الطفل الذي يفكر في ضوء العمليات العيانية في هذه المرحلة سوف يتمكن من السيطرة على معنى الأشياء والكميات وهويتها. ومن ثم، نجد أن كمية الطين هي كمية الطين، مهما كان الشكل الذي يكونه هذا الطين، ونجد أن كمية الماء تمثل الكمية نفسها من الماء مهما كان شكل الإناء الذي تم سكبه فيه. وخلال هذه المرحلة يتعلم الطفل كذلك الكثير عن الإغلاق، والمعكوسية والجمعية. وهناك مثال على الإغلاق يتمثل في أن فكرة اختيار كل التفاحات واختيار كل أنواع البرتقال تمثل نفس فكرة اختيار كل أنواع الفاكهة (ما دام يوجد فقط التفاح والبرتقال). أما عن مفهوم المعكوسية، فيتمثل في إمكان عكس العملية. لذا، إذا تم تشكيل الطين من شكل الكرة إلى شكل النقانق، فنجد أنه يمكن إعادتها مرة أخرى إلى شكل الكرة. أما عن معنى الجمعية، فيعني الحديث عن التفاح والبرتقال هو نفس الشيء عند الحديث عن البرتقال والتفاح.

٤- **مرحلة التفكير في ضوء العمليات الصورية:** يحدث الارتقاء بوجه عام في هذه المرحلة عندما يصل الأطفال إلى عمر ١٢-١٣ سنة، وإن كان ذلك لا يحدث على الإطلاق. بمعنى آخر، لا يصل كل واحد إلى هذه المرحلة من حيث قدرته على التفكير، فيوجد بعض الأفراد الذين لا يصلون لهذه المرحلة إلا في مرحلة متأخرة من المراهقة أو بداية سن العشرين. وتكمن

المشكلة في أن العمليات العيانية لا تكون كافية بدرجة كبيرة. فهي لا تسمح بالقدرة على التفكير بشكل مجرد، والتعامل مع المستقبل، أو مع المستقبل المحتمل في شكل فروض أو احتمالات. وهذا يتطلب مزيدا من الحنكة أكثر مما يأتي من فكرة الاحتفاظ بأشكالها المختلفة. وأما عن عدم تمكن بعض الناس من الوصول لهذه المرحلة، فإن هذا يرجع إلى عدد من الأسباب. فربما تكون هناك معوقات وراثية تجعل من المستحيل على الفرد أن يفكر بهذه الطريقة. وقد يرجع هذا إلى أن البيئة ربما تكون محدودة بدرجة كبيرة لدرجة أنها تعوق هذه الإمكانية من التفكير. وبالطبع إذا حدث هذا الأمر، فإنه قد يكون مقلوبا أو معكوسا. وأخيرا، يتم الوصول إلى هذه المرحلة من العمليات الصورية بعد بعض المحاولات، وذلك لدى الفرد وليس الآخرين. وعلى أية حالة، يفترض بياجيه أنه في كل أشكال التفكير الصوري، نجد أن هذه المرحلة تعكس أعلى مستوى من القدرة المعرفية التي يمكن التوصل إليها.

وعلى الرغم من أن وجهات نظر بياجيه في الارتقاء المعرفي كانت مؤثرة جدا، ولها تضمينات عملية واضحة في كيفية قيام الوالدين بالتعامل مع عمليات التفكير التي يقوم بها أطفالهم في هذه المرحلة، فإن هناك بعض المحددات والقيود. وهذ المحددات والقيود يمكن الوقوف عليها من خلال الأسئلة التي يتم توجيهها للأطفال، وذلك حينما يقومون بدراسة أنواع التفكير كافة. فبمجرد أن يتم وصفهم وتحديدهم، يصبحون واضحين، ولكن تصبح الأمور أقل وضوحا وذلك في أثناء إجراء التجربة. فمن المفيد تحديد بعض هذه الصعوبات وذلك لأن لها تضمينات واسعة لأية أسئلة يوجهها الراشدون للأطفال. فالكلمات الدقيقة التي يتم استخدامها وطبيعة العلاقة بين الراشدين والطفل ربما تؤدي إلى فروق كبيرة في الإجابات التي يتم الحصول عليها.

فكر في هذا المثال. لو قمت بعمل اختبار محادثة مع طفل من الأطفال، وقمت بتوجيه سؤال عن الشكل، يتعين بأي نوع يعد أطول، أو أقصر، أو أضخم، أو أصغر؟ ثم قمت بإعادة السؤال نفسه مرة أخرى بعد قليل من الوقت، نجد أن حقيقة السؤال الثاني تتضمن أن يفهم الطفل أن إجابته في المرة الأولى كانت خاطئة. فهذا الطفل، ذكرا كان أو أنثى، يميل لهذا السبب للتأكيد على الإجابة الأخرى. وهناك احتمالية أخرى وهي، بصفة عامة، أن الأطفال عامة يحبون إسعاد الراشدين، لذلك يقومون بالإجابة عن السؤال بطريقة يعتقدون أن الراشدين يفضلونها. وبالذهاب إلى أبعد من ذلك، نجد أن الطفل ربما يقدم إجابة للراشد لمجرد شعور الطفل بأن هذا الشخص الراشد ينتظر هذه الإجابة منه لا أكثر. بمعنى آخر، فهم يقومون بالإجابة عن الأسئلة بطريقة تبدو أكثر براءة وسذاجة مما هم عليه في الأصل. وبالتأكيد على ما تم ذكره من قبل، نجد أن هذه الموضوعات لا يتم تطبيقها فقط على الكيفية التي يقوم من خلالها الراشدون باختبار العملية الارتقائية في مراحل التفكير الخاصة بالأطفال، ولكن أيضا كيفية قيام الراشدين بتوجيه أسئلة للأطفال بوجه عام.

الارتقاء الأخلاقي

يرتبط الارتقاء الأخلاقي ارتباطا وثيقا بالارتقاء العقلي في مرحلة الطفولة والمراهقة. فهناك جزء مهم من النمو يتمثل في استيعابك كل القواعد والمواثيق الخاصة بالمجتمع، وبكلمات أخرى، استيعاب قواعد السلوك الأخلاقية للمجتمع أو أي جانب منها ينطبق على المجتمع الذي تعيش فيه. ومرة أخرى، نعود إلى بياجيه الذي تكلم كثيرا عن هذا الأمر، ولكن كانت نظرية لاورانس كولبيرج(*)

(*) لاورانس كولبيرج: عالم نفس أمريكي، يعد من أشهر المنظرين المعاصرين الذين اهتموا بموضوع الارتقاء الأخلاقي، بدأ اهتمامه بموضوع الحكم الخلقي في رسالته للدكتوراه التي تقدم بها إلى جامعة شيكاغو عام ١٩٥٨، وفيها حدد محكات السلوك الخلقي التي استمدها من بياجيه وبالدوين ودوركايم ومارجريت ميد (المترجم).

الخاصة بالارتقاء الأخلاقي هي الأكثر تأثيرا في هذا المجال. فعلاقة الارتقاء الأخلاقي بالارتقاء العقلي تعد واضحة، وذلك عندما نعلم أن كولبيرج (وبياجيه) اعتبرا الارتقاء الأخلاقي متغيرا تابعا لأنواع الاستدلال الأخلاقي.

١- **الأخلاق في مرحلة ما قبل العرف والقانون.** في هذه المرحلة المبكرة من الاستدلال الخلقي، نجد أنه يتم النظر للصواب والخطأ بشكل نفعي بحت. حيث يكمن الهدف في تجنب العقاب وزيادة المكاسب أو الثواب. لذا، من المهم عدم تحطيم القواعد الخلقية؛ لأنه في حالة قيام الفرد بعمل أي شيء وتمت ملاحقته والإمساك به، فسوف تتم معاقبته. بمعنى آخر، نجد أن هناك بعض الأفراد الذين يحققون المكاسب من خلال اتباع القواعد والتعليمات ويوجد هناك أيضا من يحقق المكاسب من خلال عمل مساومات وتحايل على القانون مع الآخرين. فأنت تعمل على المحافظة على الصفقة من جانبك، والآخرون يعملون كذلك على المحافظة على هذه الصفقة من جانبهم، ومن ثم فالجميع يحققون المكسب المرجو. فلا يوجد أي مرجع عن مستوى الأخلاق المراد الالتزام به، ولا يوجد كذلك مبادئ متضمنة في هذه المرحلة. فكل شيء يدور حول القوة النسبية، واحتمالية العقاب والتي تتمثل في الطريقة التي يقوم الفرد من خلالها برؤية العالم، لذلك نجد أن من يقوم بالتفكير في مرحلة ما قبل العرف والقانون يصدق هذا الأمر. ومن خلال تمرين بسيط، حاول أن تفكر في أي شخص كبير تعرفه ولم يمر قط بهذا المستوى من التفكير الأخلاقي.

٢- **مرحلة أخلاق العرف والقانون:** يمثل ذلك النمط المثالي من التفكير الأخلاقى الذي يرتقي وينمو أثناء مرحلة المراهقة. ويتمثل في التوافق مع القانون في المقام الأول، وقواعد السلوك الأخلاقي والقواعد الأخلاقية المتعددة. فهذا المستوى يبقي عليه الكثير من الكبار. ومن ثم، يكمن الهدف

في القيام بالخير والحق، وذلك لأن هذا يمثل الطريقة الوحيدة التي يتم الحفاظ من خلالها على نظام المجتمع؛ فحاجة الأفراد ومتطلباتهم يتم إشباعها تبعا للطريقة المثلى للمجتمع. ومن ثم، نجد في هذا المستوى، أن الفكرة البسيطة الخاصة بالملاءمة تم تنحيتها جانبا، إلا أن الفرد ما زال متبعا لنظام من الأنظمة الأخلاقية ولو كان لأسباب إيثارية (تفضل الغير)، وذلك بدلا من القدرة على التفكير بشكل كبير في الأمور المجردة حتى يتم تغيير نظام أو العمل على إيجاد نظام جديد.

٣- **المرحلة الأخلاقية ما بعد العرف والقانون:** يشبه هذا النوع من التفكير الأخلاقي المرحلة الخاصة ببياجيه عن العمليات الصورية في التفكير. فهو يشمل التفكير المجرد، إلى جانب القيم الأخلاقية التي يتم اختيارها شخصيا، وذلك من خلال الاعتماد على مبادئ مثل ما هو صالح للبشرية وكيف يتم العمل على دعم العدالة الاجتماعية وتطبيقها. وهنا، نجد أن المصلحة الجماعية تأتي في المقدمة وقبل المصالح الفردية، ولكن لا يتم هذا من خلال الطاعة العمياء للمواثيق والتقاليد الموجودة، ولكن يقوم الفرد بنفسه بالتفكير وإعداد القاعدة الأخلاقية. وفي هذا المستوى من التفكير الأخلاقي، نجد أن الفرد يدخل من حين لآخر في صراع مع القواعد/ القوانين/ قواعد السلوك الأخلاقي للمجتمع لو تم ذلك من أجل تلبية الحاجات الأساسية للإنسانية. ويوجد مثال غاية في التطرف هنا ويتمثل في أكل لحوم البشر. فهذا يعد بلا شك ضد القانون الأخلاقي للعالم المعاصر، ولكن هناك بعض الحالات (مثل تحطم الطائرات في الأماكن البعيدة) التي يجب العمل فيها على التوصل إلى حل وسط، وذلك في حالة بقاء الأشخاص الذين تعرضوا للحادث على قيد الحياة. وفي هذه النقطة، نجد أن الحاجات الإنسانية الأساسية اللازمة للبقاء كانت مبنية على قاعدة أخلاقية معينة وهذه القاعدة تغيرت، ولو لفترة مؤقتة.

فلو وصل فرد ما إلى مستوى التفكير الأخلاقي لما بعد العـرف والقـانون، يكون عندئذ قادرا على رؤية قواعد السلوك الأخلاقي، وذلك لكي يتم تضمين هـذا جنبا إلى جنب إلى الظروف الإنسانية. وهذا يعني أن قاعدة أخلاق العرف والقانون يمكن تحطمها وذلك لو تطلبت الظروف هذا الأمر، ويتم العمل من خلال اسـتخدام قانون أخلاقي "أعلى". ونجد أن مبدأ عدم القتل أصبح حلاً وسطًا فيما يتعلـق فيـه سواء من خلال مقتضيات أي موقف (هـذا الرجل على وشك أن يغتصب ابنتـي) أو من خلال نظام عالٍ من المبادئ مثل الجهاد في العقيدة الإسلامية. قم بمحاولـة التفكير في وقائع ومعالم أخلاق ما بعد العرف والقانون الذي يفوق مرحلة أخـلاق العرف والقانون. وبالمناسبة نجد أن هناك حالة متمثلة فـي قيـام بعـض النـاس بالتصرف على النقيض من مستوى الأخلاق في مرحلة ما بعد العرف والقـانون، وعلى الرغم من أنهم بهذه الطريقة يقومون باستبدال أحد السلوكيات بـسلوك آخـر دون التفكير في نظام الأخلاق المتبع. فإن هذا قد يحدث على سبيل المثال في فترة الحرب.

الارتقاء الاجتماعي

على الرغم من أن كل جانب من جوانب الارتقاء يستمر باستمرار الحيـاة، وحتى معدل سرعة الارتقاء ربما تتباين من حين لآخر، نجد أن كثيرًا من القدرات والإمكانات تصل ذروتها في المرحلة الأخيرة من المراهقة، حيث نجد بعـد هـذه المرحلة أن الارتقاء يمكن وصفه بصورة أفضل على أنه انخفـاض لكـل أنـواع السلوك. إلا أن هناك بعض الاستثناءات المهمة والذي يمثل الـسلوك الاجتمـاعي أحدها، والذي يظهر فيه تحسن خلال مراحل الحياة المختلفة، وذلك على الرغم من أن معدل التحسن يسير ببطء في بعض الأوقات.

ومبكرا في مرحلة الطفولة وخلال مرحلة المراهقة، تلعب جماعات الأقران دورا محوريا في الارتقاء الاجتماعي. فكثير من الوقت يتم قـضاؤه مـع جماعـة

الأقران فيما يسمى باللعب، بشكل أو بآخر. وتتمثل أهمية اللعب في كونها تسمح للأشياء أن يتم تجربتها في الخارج في نطاق سياق معين، وبحكم التعريف، ليس مثيرا بشكل واضح، يجب أن نعرف أن اللحظة التي يتحول فيها اللعب إلى أمر جاد لا يصبح لعبا. ونجد أن نوع اللعب الذي يحدث بشكل متكرر في مرحلة الطفولة ينطوي على الخيال. وهذا يعد في حد ذاته مهما وشائقا للأطفال الذين يكونون متعلقين تعلقا آمنا بآبائهم والذين يميلون لتحقيق مستوى أعلى ومتكرر من ألعاب التخيل، والتي تكون مرتبطة لحد كبير بالنضج المعرفي لديهم.

ويتمثل الطريق الرئيسي في تناول الارتقاء الاجتماعي للطفل في محاولة دراسة مستوى شعبية هذا الطفل. ويمكن القيام بهذا من خلال تحليل القياس الاجتماعي. فلو أنك تعمل مع الأطفال، فهذا يمثل طريقة مباشرة للمحاولة. وقم بسؤال كل واحد من الأطفال بشكل بسيط عن أفضل ثلاثة أطفال يرغبون في غالب الأحيان في اللعب معهم، أو الذهاب معهم للمنزل، أو في دعوتهم لحفل تقيمه، وأي طفل من الأطفال الثلاثة يرغبون في أحيان قليلة في اللعب معه، والذهاب معه للمنزل أو في دعوته لحفل لديهم.

نجد أن نتائج هذا النوع من التمارين يضع الأطفال في أربع فئات: **الأطفال المحبوبين**، ويتم اختيارهم بشكل إيجابي من قبل الكثير من الأطفال الآخرين، وبشكل سلبي من خلال قلة قليلة. **والأطفال المثيرين للجدل** الذين يتلقون الكثير من الاختيارات السلبية والإيجابية. **والأطفال المعزولين**: والذين يتلقون عددا قليلا جدا من الاختيارات الإيجابية والسلبية. **والأطفال المنبوذين** الذين يتلقون عددا قليلا جدا من الاختيارات الإيجابية، وفي المقابل يحظون بعدد كبير جدا من الاختيارات السلبية.

وبوجه عام، نجد أن درجة الشعبية التي يتمتع بها الأطفال ترتبط بمهاراتهم الاجتماعية؛ فكلما كان الأطفال ماهرين من الناحية الاجتماعية، نالوا درجة كبيرة

من الشهرة. لذا، يعتمد الشيء الواحد على الآخر، مع وجود فرص للارتباط مع الأقران، ويكون الأقارب مفيدين جدا. ومع ذلك، على الرغم من أن الأطفال ربما لا يكون لديهم فرصة للارتباط مع بعض الأقارب، فإن هذا لا يمثل عيوبا ومساوئ طويلة الأجل والتي تأتي من كون الفرد طفلا فقط. وفي الواقع، نجد أن الأطفال في بعض الحالات يميلون لاكتساب مميزات فكرية وفنية وأكاديمية، وذلك من خلال بعض الأقارب، حتى لو كانوا ناضجين ولديهم حساسية اجتماعية عالية.

فالارتقاء الاجتماعي يستمر عبر مرحلة المراهقة مرة أخرى ولكن بصورة كبيرة جدا، وذلك من خلال تأثير جماعات الأقران. وفي بعض الحالات نجد أن جماعات الأقران ربما تتحول إلى جماعات متطرفة أو عصابات. وعلى غرار هذا الأمر، نجد أن المراهق يتغير اجتماعيا خلال سلسلة التغيرات التي تمر بها جماعة الأقران، وذلك على الرغم من أنه ليس من الضروري أن يمر كل المراهقين بهذه الخبرات. ولكن التعاقب المعتاد في هذا الأمر هو: الجماعات من نفس الجنس، والعصابات متغايرة الجنس، والحشود، وأخيرا الأزواج.

ويوجد ضغط اجتماعي قوي على المراهق من أجل المجاراة والمسايرة، وبخاصة عندما يمر المراهق بهذه المرحلة الصعبة من الحياة، حيث يفضل كثير من المراهقين عدم الانفصال عن الحشود التي تمثل عمره. فالضغوط المفروضة على المراهق لمجاراة الجماعات المتغيرة تؤدي إلى ارتقاء التفاعلات المقننة بين الجنسين، وذلك على الرغم من وجود بعض الاستثناءات من الجنسية المثلية.

ففي غضون هذه الفترة من الحياة، نجد أن هناك جزءا من الارتقاء الاجتماعي يتعلق بالهوية الجنسية، أو المدى الذي يقوم فيه الشخص برؤية نفسه ذكرا أو أنثى. وهذا يمثل أمرا في غاية التعقيد، وذلك لأن الثقافات تميل إلى امتلاك نسق متكامل من المعتقدات، والآراء، والسلوكيات والاتجاهات والقيم وغير ذلك،

والتي تخص كلاً من الذكر والأنثى. ويوجد هناك عدد كبير من الفروق والتباينات في هذه الأنساق، والتي تتنوع من ثقافة لأخرى، ومن وقت لآخر من حيث الثقافة الموجودة في ذلك الوقت.

فتشكيل الملامح الجنسية يشير إلى اكتساب الخصائص العامة التي تشكلها أي ثقافة فيما يتعلق بكون المراهق ذكرا أو أنثى. وهذا لا يمثل نفس هوية الجندر (النوع الاجتماعي). فعلى سبيل المثال، ربما يكون لدي إحساس قوي بنفسي لكوني ذكرا، ولكن، مع ذلك، لا يوجد حرج في التعبير عن الاتجاهات والسلوكيات التي تعد أكثر نمطية للأنثى في ثقافتي. قم بالتفكير في الأفراد الذين تعرفهم، حيث ربما يوجد لدى بعضهم العلامات المميزة بين هوية النوع الاجتماعي (الجندر) ونمط الجنس. ويتمثل الجانب الأكثر أهمية في النوع الاجتماعي في أنه ليس ثابتا ولكن يمكن تغييره وتعديله. ومثل هذه التغيرات تطورت في الثقافة الغربية، وذلك خلال العقود القليلة الماضية، حيث نجد أن بعض النساء أخذن في التشبه في الكثير من صفاتهن بصفات الذكور، والعكس صحيح، حيث قام بعض الرجال بالتشبه بصفات النساء. فعلى سبيل المثال، نجد أن بعض النساء أصبحن أكثر حزما في مكان العمل، وذلك مقارنة بما كنَّ عليه من قبل، ونجد كذلك أن بعض الرجال أصبحوا أكثر ميلا إلى الحياة الاجتماعية والعاطفية مما كانوا عليه من قبل.

الحب والتعلق

يمثل تكوين علاقة حميمة مع الآخرين واحدا من أهم مظاهر الارتقاء الاجتماعي لكثير من الأفراد الذي يمرون بنهاية مرحلة المراهقة، (وذلك على الرغم من أن ذلك لا يحدث لدى بعض الأفراد إلا في مرحلة متأخرة وذلك في بعض الحالات النادرة). فالناس يقعون في حب بعضهم البعض.

ومن جانب آخر، نجد أن الحب في ذاته يمثل موضوعا شائقا وكبيرا، حيث تناوله الكثير من كتاب الشعر والقصة بشكل كبير مقارنة بعلماء النفس. وقبل التحدث قليلا عن أشكال التعلق التي تكون بداية الطريق نحو الحب الرومانسي، فمن المهم القول إن هذا الحب لا يمثل إلا نمطا واحدا في حد ذاته. فهناك أنواع مختلفة أخرى من الحب. ولقد قام أحد علماء النفس يدعى ريتشارد ستيرنبرج عام (١٩٨٦) بإلقاء الضوء على أنواع الحب كافة تقريبا.

وافترض أن الحب الرومانسي (والحب عموما) يعتمد على ثلاثة أبعاد من حيث الحميمية، والشغف والالتزام بالقرارات، والتي قد تكون في أي حالة من الحالات موجودة أو غير موجودة. فهذا يعطي ثمانية احتمالات، وهذه الاحتمالات تمت دراستها في الفصل السادس.

١- **عدم الحب**: ويتمثل في وجود علاقة طارئة أو عرضية لا توجد فيها هذه الجوانب الثلاثة.

٢- **الحب**: ويتمثل في وجود الحميمية فقط.

٣- **الافتتان**: ويتمثل في حالة الشغف.

٤- **الحب الفارغ**: ويتمثل هذا في الالتزام بالقرارات فقط، ولكن من شخص واحد، وفي اتجاه واحد.

٥- **الحب الرومانسي**: ويتمثل في الصداقة الحميمة والشغف.

٦- **الحب الأحمق**: ويتمثل في الشغف والالتزام بالقرارات.

٧- **الحب المشفق**: ويتمثل في الصداقة الحميمة والالتزام بالقرارات.

٨- **الحب الكامل**: ويتمثل في الصداقة الحميمة، والشغف، والالتزام بالقرارات.

ومن خلال هذه القائمة، من السهل رؤية أن كثيرا من الناس مـروا بخبـرة عدد من هذه الأنواع، إن لم يكن كلها، وذلك عندما يمرون من مرحلـة المراهقـة المتأخرة إلى مرحلة الرشد، بما في ذلك الشعور بألم الافتتان والحـب. ونجـد أن الأنواع الأكثر أهمية لكثير من الأفراد هو الحب الأحمق، والذي يتطور بعد ذلـك لمرحلة الحب الكامل. والطريقة التي يتم من خلالها ارتقاء هذا النوع مـن الحـب تعود بنا إلى أساليب التعلق الأولية والتي سبق وصفها. فهذه الأساليب لها دور آخر في ارتقاء التعلق الرومانسي الذي يحدث بعد ذلك.

ونجد أن أسلوب تجنب التعلق يتضمن رفض الحميمية، وذلك مـن خـلال تفضيل نوع بديل يتمثل في التعلق الخاص والمستقل. وبالتالي لا يحتمل من خـلال هذا الأسلوب أن يقوم الفرد بتكوين شكل من العلاقة المرضية الدائمـة. فأسـلوب القلق- التناقض يعد البذرة الأولى للقلق حول احتمال الرفض أو العزل أو الاعتقاد بأن الفرد غير جدير بالحب، أو أنه لن يحبه أحد بشكل كاف. وفي مقابل ذلك، نجد أن الشخص صاحب التعلق الآمن يشعر بالارتياح مع الحميمية والمشاركة المتبادلة للمشاعر والعلاقات العامة الوثيقة.

ومن الممكن رؤية الكيفية التي تنشأ بها هذه الأنواع من التعلق في العلاقات بين الراشدين في ضوء أشكال التعلق الأولي في مرحلة الطفولـة، وكـذلك يمثـل التعلق الآمن أفضل هذه الأنواع. ومع ذلك، تتمثل النقطة الأكثر أهميـة فـي هـذا الشأن في أن هذه الأساليب للتعلق التي تتنوع في تأثيرها من مرحلة الطفولة إلـى مرحلة الرشد، لا يتم رؤيتها في الواقع. فهذه الأساليب ربما تتغير. فمـن الممكـن الانتقال من أسلوب تجنب التعلق أو أسلوب القلق - التناقض إلى أسـلوب التعلـق الآمن كما هو الحال في ارتقاء أي علاقة. وبالطبع فإن هذه الإمكانية تكون أكثـر أهمية في حالة قيام الشخص المتعلق تعلقا غير آمن بإقامة علاقة حب رومانسي مع

شريك مدعم وفاهم. وتدريجيا نجد أن الشعور بعدم الأمان يفسح الطريق تـــدريجيا للأمان في العلاقات، ويتم التغلب على تأثير السنوات الأولى. ومع ذلك، تظل هناك إمكانية بأن الشخص الذي يبدأ علاقة تعلق آمن يجب ألا يتأثر بالتناقض الوجـــداني للشريك.

ملخص الفصل

- يهتم الارتقاء بكيفية تغير الأفراد مع التقدم في العمر خلال دورة الحياة الخاصة بهم.
- كل مراحل الارتقاء هي نتيجة للطبيعة والتنشئة، أو الوراثة والبيئة بإسهامات نسبية، حيث لا يكون مقدارها ذا أهمية كبيرة.
- يمكن أن تؤثر مختلف الظروف التي تحدث أثناء فترة الحمل تأثيرًا طويل المدى على الطفل بعد الميلاد مثل: نظام التغذية وتعاطي المخدرات والمواد الكحولية وحتى الأحداث الضاغطة.
- هناك عدد كبير من التغيرات الارتقائية التي يمر بها الطفل في الثمانية عشر شهرا الأولى من حياته، وذلك بدءًا من التعود على مص حلمة الثدي حتى صعود درجات السلم.
- يحدث ارتقاء الشخصية من خلال التفاعل بين المزاج والتعلق، ويشير المزاج إلى أن هناك فروقا نفسية هائلة بين الأطفال منذ لحظة الولادة، على سبيل المثال، في الدرجة التي يكونون نشطين أو سلبيين في ضوئها.
- يمثل التعلق الأول للطفل أمرا حاسما. ولقد تمت دراسة مختلف أساليب التعلق، وذلك من خلال اختبار الموقف الغريب.
- يوجد هناك ثلاثة أنواع من التعلق: غير الآمن- التجنبي، والقلق- المتناقض (وهو غير آمن كذلك) وأخيرا التعلق الآمن.
- يكون للتعلق المبكر تأثير كبير على الحياة فيما بعد، وذلك من خلال كل العلاقات الاجتماعية، وصولا إلى العلاقات الرومانسية في مرحلتي المراهقة والرشد.

- يتمثل المعلم الرئيسي في فهمنا للارتقاء المعرفي في نظرية بياجيه، والتي قدم فيها وصفا شافيا لأربع مراحل للمعرفة: المرحلة الحسية الحركية، ومرحلة ما قبل العمليات، ومرحلة العمليات العيانية، ومرحلة العمليات الصورية، وذلك على الرغم من أن كل الأفراد لا يصلون للمرحلة النهائية.
- يحدث الارتقاء الأخلاقي أو ارتقاء الاستدلال الأخلاقي أيضا على شكل مراحل: مرحلة ما قبل العرف، ومرحلة الأعراف والتقاليد، ومرحلة ما بعد الأعراف والتقاليد.
- يعتمد الارتقاء الاجتماعي بشكل كبير على الأقران والأخوة، وذلك في مرحلة الطفولة والمراهقة، ويمكن أن يشمل هذا كذلك الجماعات المتطرفة والعصابات.
- تعتمد الشهرة بشكل كبير جدا على المهارات الاجتماعية، على الرغم من أن ذلك لا يكون له آثار سلبية على الطفل.
- هناك جانب آخر من الارتقاء الاجتماعي يعتمد على ارتقاء الملامح الجنسية وهوية نوع الطفل من حيث الذكورة والأنوثة.

أسئلة واحتمالات

- قم بالتفكير في الأطفال الموجودين في أسرتك أو الأطفال لدى أصدقائك. هل تعتقد بأن هناك فروقًا مزاجية بينهم؟ هل يمكنك رؤية بعض التأثيرات والعوامل الوراثية التي ترجع للوالدين؟

- ماذا عن أول تعلق خاص بك؟ وما النوع الذي يناسبك من الأنواع الثلاثة التي أشرنا إليها؟ وما نوع التأثير الذي تعتقد أنه كان له الأثر الأكبر على حياتك؟ هل تعتقد أن الأب أو الأم يكون لهما تأثير على طبيعة ظروف التعلق أو البيئة التي يتيحونها لأطفالهم؟

- هل يمكن رؤية رابطة أو علاقة بين أول تعلق وأي تعلق رومانسي مررت بخبرته؟ لو كنت تريد تغيير نمط التعلق، فماذا كنت تفعل تجاه هذا الأمر؟

- قم بالتفكير في أي أطفال تعرفهم، بما في ذلك أطفالك لو كان لديك أطفال، وقم بدراسة مرحلة الارتقاء المعرفي التي يمرون بها. هل تعرف أي شخص راشد لم يصل بعد إلى مرحلة العمليات الصورية؟ ولماذا تعتقد أنهم لم يصلوا لهذه المرحلة؟

- هل تعتقد أن الناس والأفراد يظلون في مرحلتهم الخاصة من مستوى الاستدلال الأخلاقي في كل المواقف؟ وما الذي يجعلهم يقفون عند هذا المستوى المتدني؟ ما أنواع المواقف التي جعلتك تقوم بتغيير مستوى ما قبل العرف والتقاليد من مستويات الاستدلال الأخلاقي؟ هل لديك مبادئ أخلاقية تضعك بشكل متساو في مستوى ما بعد العرف والتقاليد؟ ما هذه المبادئ؟ وهل يمكن تغييرها تحت أي ظرف من الظروف؟

- فكر في الأفراد الذين تعتقد أنهم فقط أطفال؟ هل تعتقد أن ذلك أثر عليهم في أي حال من الأحوال؟ وهل هذه التأثيرات إيجابية أم سلبية؟
- ما آراؤك عن الجماعات المتطرفة أو العصابات التي يكونها المراهقون؟
- ما مميزات وعيوب تشجيع الناس على السلوك وفقا لنوع جسمهم؟
- ما رأيك في الفروق الموجودة في قوة هوية النوع الاجتماعي (الجندر)؟ هل تعتقد أن هذه الفروق لها أثر وأهمية؟ ماذا سوف يكون رد فعلك، إذا قام ابنك بارتداء ملابس أمك أو قامت ابنتك باستمرار برفض لبس الملابس الفضفاضة؟
- هل تقوم بتشجيع ابنك بأن يسلك بشكل أكثر حزما وقوة بالمقارنة مع ابنتك؟ وهل تقوم بتشجيع ابنتك على السلوك بشكل أكثر حساسية واجتماعية، وذلك بالمقارنة مع ولدك؟ ولماذا؟
- هل مررت بخبرة الأنواع الثمانية من علاقات الحب التي حددها ستيرنبيرج؟ وما الفئة التي تعتقد أنها تناسبك من حيث حبك لأطفالك أو لوالديك؟ وماذا عن حبك لصديق قريب منك؟

الفصل الخامس عشر

مدى الحياة

النضج

مشاهد من الحياة

يبلغ نيك من العمر ستة عشر عاما وهو قلق حول كل شيء، بداية من وجهه العبوس الذي تنتشر فيه البثور، إلى التعثر في إخراجه للكلمات حينما يتحدث مع الفتيات، والرغبة اليائسة في أن يكون أطول لبضعة سنتيمترات أخرى، والتساؤل عن السبب الذي يجعل والده لا يحبه كثيرا ولماذا كانت والدته تستثار لأتفه الأمور، والقلق المتزايد من كونه يشعر بالتعب في أغلب الأوقات، والشعور بالخوف عند التفكير في المستقبل. فلا يوجد شيء خارجي يدل على هذه الأمور، وذلك باستثناء البثور التي كانت تظهر على وجهه عندما يكون في هذه الحالة.

لقد بدأ اليوم مثل أي يوم آخر، فبدأت الأسرة في تناول وجبة الإفطار في هدوء تام، وذلك على الرغم من أن نيك كان يتساءل وهو متعجب: لماذا كان الفطور دائما يعلوه جو من الهدوء؟ ثم بعد ذلك ركب الدراجة للذهاب للمدرسة والمرور بيوم روتيني آخر، حيث يتم الانتقال من درس لآخر، ويقوم بلعب الكريكيت قليلا في

فترة الغداء والاستماع كالعادة للروايات الجنسية المبالغ فيها، التي تكون خيالية أكثر منها واقعية. ثم يعود للبيت حاملا حقيبة مليئة بالكتب ويبدأ في القيام بالواجب المنزلي الذي يدوم لمدة ساعة أو ساعتين وذلك قبل الخروج لمقابلة ماورين، أو أيا كان ما يرغب في القيام به.

وفي بداية الفترة المسائية، كانت والدته هادئة بشكل يثير الريبة؛ على الرغم من أنها تكون ثرثارة للغاية، وبخاصة في ذلك الوقت المتأخر من اليوم. وأما عن والده، فكان جالسا ويبدو عليه أنه مكتئب للغاية، أو كما يبدو إلى نيك، وهو مستمر في التحديق إلى زوجته. وقام نيك بمحاولة أو اثنتين من أجل التحدث في وقت العشاء، إلا أنهما باءتا بالفشل؛ لذا توقف عن مثل هذه المحاولات. وبعد دقيقة أو دقيقتين من التساؤل حول الأمر الذي حدث لهما، بدأت أفكاره، تدور بدون أدنى تردد منه، نحو ماورين.

ونجح نيك فيما خطط له بالفعل، وقام بمقابلة ماورين في ذلك المساء، وأظهرت استجابة تامة لمحاولاته في جعلها تضحك. فكانت ماورين أكبر من نيك ببضعة أشهر، وكانت تبدو أكثر حنكة منه. وكانت مشاعره تجاهها عبارة عن خليط من الشهوة والرغبة الخالصة، والتي كانت تسبب له خجلا مبهما ويبرز لديه الشعور بالفضيلة، حيث كانت طريقتها في الوقوف تشبه وقفة تماثيل الآلهة. وكلما حاول نيك القيام بتحريك لسانه لينطق ببعض الكلمات التي كانت تدور في مخيلته، نجد أن شعوره المختلط الذي كان لديه تجاه ماورين كان يجعل النقاط الموجودة على وجهه تبثر في

لحظتها. فلقد قضى معها ساعتين وحاول أن يضع ذراعه حولها للحظة، وذلك بدون أية مقاومة. وشعر بداخله أنه كبر ونضج في نهاية المطاف، وكأنه تعرض لموجة من موجات النضج الحقيقي، وعاد إلى البيت وهو يحمل قدرًا كبيرًا من التفاؤل حول المستقبل، وليس فقط بالمساء المقبل، وذلك حينما سيذهب لمقابلة ماورين مرة أخرى، ولكنه متفائل بالمستقبل بوجه عام.

وكان والدا نيك في انتظاره عندما عاد للمنزل. نظر إليهما وأحس بأن هناك شيئا ما خطأ. واختفت مشاعره بالتفاؤل. "يجب أن نتحدث إليك، نيك". وكان يبدو على صوت والده ملامح الجدية.

"ماذا حدث؟ ما الذي فعلته؟"

"أوه، نيك، أنت لم تفعل أي شيء. الأمر لا يتعلق بأي شيء فعلته." وكان صوت والدته أكثر هدوءا من المعتاد.

قال والده، "نيك، والدتك مريضة للغاية. لقد أصيبت، حسن، لقد أصيبت... بالسرطان".

سيطرت على نيك موجة من الانفعالات، مشاعر لا يمكن وصفها. وكل ما فعله أنه جلس هناك وأخذ يجول بالنظر بين والدته ووالده، وخيم عليه جو من اليأس. فبدأ يفكر في أن حياته بدأت تتغير؛ ومن ثم ذهب الاستقرار. "نيك، نحن لا نعرف ما الذي سيحدث. يجب عليّ أن أقوم بعمل العديد من الفحوصات، ثم سنرى ما الذي سيحدث بعد ذلك". كانت والدته هادئة، ولكن نيك كان يستشعر الخوف في هذا الصوت الهادئ.

حسنا، أمي، أنا هنا وسوف أقوم بأي شيء من أجل مساعدتك.

وبعد العديد من المنقاشات بين الأطراف الثلاثة التي كانوا فيها قريبين من بعضهم، وهو ما لم يحدث منذ فترة طويلة، وربما تكون هذه هي المرة الأولى التي يكونون فيها قريبين من بعضهم إلى هذا الحد، ذهب نيك إلى سريره ليخلد إلى النوم. وسيطر عليه الشعور بالحرمان. فكان متأكدا أن والدته سوف تموت يوما ما؛ لذا شعر بشيء من الأسف والحزن الكبير الذي سيطر على حياته. وفوق كل ذلك، تساءل حول ما إذا كان سيستطيع التكيف مع هذا الأمر أم لا. فهو لا يزال صغيرا وفي حاجة إلى والدته، لكي تعتني به، وتظل إلى جانبه في عالمه الذي يعيش فيه كما كانت تفعل دائما. وشعر أنه عاد إلى عمر الخمس سنوات مرة أخرى. ثم، بعد أن غط في سبات عميق، بدأ في التفكير مرة أخرى في ماورين، وشعر بأنه كبر في العمر، وأصبح أكثر نضجا، ثم عاد إليه الشعور بالتفاؤل مرة أخرى. ولكن في أحلامه في هذا المساء، شعر بسواد حالك يحيط به، وأن هناك كائنات متوحشة تستمر في الضغط عليه، فأصبح أكثر ضآلة وعديم الجدوى والفائدة بصورة كبيرة.

آلان وتيري تجمعهما صداقة حميمة منذ سنوات. فهما يعملان في الوظيفة نفسها بوصفهما مدرسين في مدرسة ثانوية. أحدهما يقوم بتدريس الجغرافيا بصورة أساسية إلى جانب بعض الدراسات الاجتماعية التي يجب عليه تدريسها أيضا. أما الآخر، فيقوم بتدريس مادة التاريخ بصفة أساسية مع بعض المواد البسيطة أيضا التي يجب عليه تدريسها. ولا يوجد لدى أي منهما بعض الطموحات

الخاصة التي يرغبون في تحقيقها أو الرغبة في تحمل أي مسئوليات إضافية. وفي الحقيقة، رفضا القيام بأي عمل إضافي إلى جانب عملهم الأساسي، وذلك بسبب رغبتهم في عيش حياة بسيطة تخلو من أي تعقيدات، ورغبتهما في رؤية أطفالهما يكبرون أمام أعينهما (فكل واحد لديه طفلان) ولديهما بعض الأمور الإضافية التي تقوم زوجتاهما العاملتان بتقديمها لهما. وكانت زوجتاهما أيضا متشابهات، حيث يشعرن بالرضا والرغبة في التمسك بالقيم الأسرية التقليدية مع وجود قليل من الطموحات من الانتقال بمستوى هذه الأسرة إلى أي مستوى آخر أفضل مما يعيشون فيه.

واستمرت الصداقة المتينة بين الرجلين خلال فترة الرشد، ربما بسبب نقص الروح التنافسية العامة لديهما. فنجد أن كلا منهما لا يحسد الآخر لما يحققه من الإنجازات القليلة (حيث لم يقم أي منهما بتحقيق نجاحات كبرى في حياته) لذا فهما يجدان بسهولة الكثير من الأمور المشتركة التي تجمعهما ويتحدثان حولها. وكان كلاهما في نهاية فترة الخمسينيات من عمره، وأوشكا على الدخول في فترة التقاعد، والتي سوف يصلان إليها في عمر الستين. وكلاهما يشعر أنه وصل لمرحلة لا يريد العمل فيها لفترة أطول من ذلك.

تذكر آلان وتيري، أنهما اختلفا مرة واحدة في حياتهما، ولكن ليس بصورة عنيفة، وإنما بصورة بناءة. فكان من الواضح أن تيري وضع بعض الخطط المحددة للتقاعد. وأراد أن يقضي عاما يسافر فيه من مكان لآخر مع زوجته، وذلك لو كانا قادرين على تحمل تكاليف ذلك السفر، وتبين وفقا لحساباته، بأنهما سوف يكونان

قادرين على ذلك. ثم فكرا بعد ذلك في إنجاز بعض الأمور التي لم يكن لديهما وقت من قبل للقيام بها. وهناك بعض الأسباب الأخرى التي جعلته ينسى أنه منذ وقت طويل كان مهتما دائما بالجرائم التي كانت موجودة في القرن الثامن عشر والتاسع عشر، لكنه لم يتمكن من قراءة إلا القليل جدا عن هذا الأمر على مدار السنوات الماضية. لذا، قام بمحاولة جمع الإصدارات القديمة التي كتبت عن هذا الموضوع أو ربما يقوم هو بالكتابة حول هذا الموضوع، هذا لو وجد نفسه بحاجة للكتابة حول شيء ما. فلقد أثارته الفكرة وكان يتحرك بكل حيوية حينما يتحدث عن هذا الأمر مع آلان. وحاول كذلك أن يقنع آلان وزوجته بأن يأتيا معه هو وزوجته في رحلتهما التي سيقومون بها.

كان آلان مهتما بأمر هذه الرحلة وكانت لديه وجهة نظر مختلفة حول خطط التقاعد. ودخل في نقاش وجدال مع تيري في أن التقاعد هو وقت الراحة والقيام بالقليل من الأشياء، وبخاصة بعد أن كان يعمل طيلة حياته. وقال أريد فقط أن "أسترخي وأمتع نفسي". "ولكن ماذا ستفعل؟" لم يستطع تيري أن يفهم وجهة نظر آلان. "أوه، نعم لدي كثير من الأشياء التي سوف أقوم بها، فسوف أقرأ الجريدة، وأخرج للقيام بالتسوق، ثم تناول كوب من القهوة في مكان ما. وسوف يمر الوقت بكل سهولة وسوف أستمتع بكل لحظة فيه".

وفي الأشهر الأخيرة التي كانت تسبق مرحلة التقاعد، لم يستطع تيري أن يعدل من طريقة آلان في التفكير. ولم تستطع كذلك زوجة آلان أن تقوم بهذا الأمر، حيث كانت متفقة مع تيري في أن آلان

يجب أن يفكر في أمور أفضل ليقوم بها بدلا من الأمور التي يرغب في القيام بها. وأتى اليوم واتفق كل من آلان وتيري على أن يقوما بعمل حفلة تقاعد مشتركة خاصة بهما. وكانت حفلة وداع جيدة لكليهما، قيل فيها العديد من الكلمات اللطيفة، وتلقيا أيضا العديد من الأمنيات الطيبة الأصيلة من قبل زملائهما في المدرسة. وبطريقة هادئة، كان الجميع يعبرون لهما عن كامل احترامهم وتقديرهم.

قام كل من "تيري" وزوجته بالسفر لمدة أسبوعين في رحلتهما الكبيرة التي خططا لها. وقاما بشراء منزل متنقل، كامل التجهيزات، حيث شعرا بإثارة كبيرة لم يشعرا بها منذ سنوات عديدة. فشعرا بأنهما أكثر قربا من بعضهما وأطفالهما، الذين أصبحوا راشدين وكونوا أسرا خاصة بهم، وأصبحوا سعداء بأبويهما، ومن وقت لآخر كانوا يتعجبون من أنهما قادران على القيام بأمور فوق ما كانا يتخيلان. وفي الوقت نفسه، نجد أن آلان وزوجته قاما بعيش حياة روتينية داخل المنزل، حيث شعر كل منهما في خلال شهرين بشيء من عدم التجانس، ودخلا في خلافات عائلية مع بعضهما البعض. وفي النهاية قامت زوجة آلان بالبحث عن وظيفة أخرى مؤقتة، ليس لأنها كانت في حاجة إلى المال، ولكنها شعرت بأنها تريد أن تكون خارج المنزل، وبصورة صريحة كان السبب في ذلك، هو رغبتها في أن تبقى بعيدة عن آلان.

وبنهاية عام، عاد كل من تيري وزوجته، وهما يبدوان في حالة جيدة للغاية ويغمرهما الشعور بالرغبة في القيام بالكثير من الأمور. أما آلان، فكان يأخذ بعض العقاقير المضادة للاكتئاب منذ بضعة

أشهر، حيث كان مزاجه سيئا للغاية. وللمرة الأولى حسبما يتـذكر تيري، فلم يجد هو وآلان أي شيء يتحدثان عنـه مـع بعـضهما، بالرغم من محاولتهما القيام بهذا الأمر. وفي مساء قضاه الصديقان مع بعضهما البعض، قالت زوجة تيري له، "ألا تعتقد أن آلان يبـدو كبيرا في السن؟ فيبدو وكأنه تقدم في العمر كثيرا منذ أن سافرنا".

النضج

لسنوات عديدة مضت، نجد أن علماء النفس الارتقائي اهتموا فقط في دراساتهم بالأطفال. ثم، بعد ذلك بدأ الاهتمام ينصب على الأعمار الكبيرة وسن الشيخوخة. وفي النهاية، نجد أن ملامح الحياة بأكملها تبدأ في الظهور في هذه الدراسات، بما في ذلك سنوات العمر الوسطى التي تمر في هدوء.

وإذا أخذنا حياة الراشدين ككل بعين الاعتبار، نجد أنها تمتاز بمختلف التغيرات، وبنقاط التحول التي تحدث لكثير من الأشخاص، إن لم يكن جميعهم. فمثل هذه النقاط تتنوع، بالتأكيد، من وقت لآخر، وتاريخيا، ومن ثقافة لأخرى. وتتمثل أبرز هذه التغيرات في: الزواج أو العلاقة المماثلة شبه الدائمة؛ وحدوث قدر من الاستقلال المادي؛ وإنجاب الأطفال؛ وخروج الأطفال من البيت؛ ووجود الأحفاد، والتقاعد، وفقدان الزوج أو الزوجة.

ومن المثير للاهتمام، أنه في سياق أية ثقافة يوجد نسق من المعتقدات الاجتماعية حول الكيفية التي يجب من خلالها التعامل مع الأحداث الرئيسية ومختلف أشكال التحول. فتكمن الرسالة الموجهة للناس في أنهم يجب "التصرف

وفق أعمارهم". ويعني هذا الانتقال عبر المراحل المختلفة بسرعات منتظمة، ليست سريعة للغاية أو بطيئة للغاية، والقدرة على التعامل مع هذا الانتقال مثلما يفعل أي شخص آخر يعيش في نفس الإطار الثقافي. وأيا كانت المرحلة التي يمر بها المرء في السنوات المتوسطة من مرحلة الرشد، فإن هناك نموا وتقدما عاما يحدث بلا شك. فيحدث تزايد في قدرة المرء الاجتماعية وكفاءته بشكل تدريجي، ولكن للأسف نجد أن ذلك النمو الاجتماعي يكون مقرونا بتدهور تدريجي في القدرات النفسية والجسمية للإنسان.

ويعد النموذج الأمثل في التحول الارتقائي عبر مدى الحياة هو ما قدمه "إيريك إيركسون" عام ١٩٧١. فلاحظ أن النمو والارتقاء البشري بأكمله، يصنف إلى ثماني مراحل. وعند وصف هذه المراحل، ربما يكون من المفيد التفكير في الأفراد الذين تعرفهم ممن مروا بمرحلة أو أكثر من هذه المراحل، وتقوم أيضا بالتفكير في نفسك وفي الكيفية التي مررت من خلالها بهذه المراحل. وتتمثل الطريقة الأخرى في وصف هذه المراحل في النظر إليها على أنها أزمات اجتماعية أو مهام ارتقائية. وفي الواقع، فالظروف والحالات النفسية التي ترتقي لدى كثير من الأشخاص تحتاج إلى حل، وذلك قبل انتقال الفرد إلى المرحلة التالية من النضج:

١- **الثقة وفقدان الثقة**: يعدان جانبين متضادين في المرحلة الأولى؛ وتحدث هذه المرحلة أثناء الطفولة. ويأتي انعدام الثقة من خلال الاحتكاك المفاجئ للطفل بالعالم الخارجي الصعب، وهو ما يمكن التغلب عليه من خلال تعلق هذا الطفل بالأم، أو القائم على رعاية هذا الطفل بصورة أساسية. وبالطبع، من الممكن أن تحدث بعض الصراعات الإضافية وذلك في حالة وضع الثقة في غير محلها. وعلى أية حال، نجد أن الشعور بالثقة الذي يرتقي في هذه

المرحلة الأولى يعطي بصيصا من الأمل في أن ذلك سوف يستمر طوال العمر.

٢- **الاستقلال الذاتي والشعور بالخزي- الشك:** تمثل الصراعات التي تنشأ في مرحلة مضطربة من العمر. وهذه الصراعات تحدث، حينما يبدأ ارتقاء الشعور بالإرادة لدى الطفل. وتعد الكيفية التي يتعامل بها الوالدان مع هذا الارتقاء الذي يحدث للطفل في هذا أمرا حاسما وغاية في الأهمية. وتتمثل الفكرة هنا في أن الإرادة تسمح للطفل بالتعبير عن نفسه، ولكن ليس بطريقة عنيدة ومتصلبة. فيجب أن يحدث ذلك في نطاق الحدود المقبولة اجتماعيا. ونجد أن هذا الأمر مهم جدا في تحقيق التوازن من قبل الوالدين، مثله مثل أشكال المعاملة الوالدية كافة.

٣- **المبادرة والشعور بالذنب:** تميز هاتان الصفتان مرحلة ما قبل المدرسة. ومرة أخرى، نجد أن هناك حاجة للتوازن بين هاتين الصفتين من أجل التحول المرضي وتحقيق درجة من النضج لتحقيق الارتقاء. فالطفل يقوم بتعلم أخذ المبادرة وذلك في الحدود المقبولة اجتماعيا، وتكمن النتيجة في الشعور الحقيقي بالغاية والهدف.

٤- **العمل والدونية:** وهو الصراع الذي يحدث في مرحلة الطفولة المتوسطة أثناء سنوات الدراسة. فمن ناحية نجد الشعور بالسعادة بسبب العمل، ومن ناحية أخرى نجد هناك مشاعر بالدونية، وتأتي بوصفها نتيجة للمقارنات غير المفضلة مع الآخرين. وتدور هذه المرحلة بأكملها حول التنافس والتعاون في المدرسة ولو تم عبور هذه المرحلة بنجاح، فإن هذا يؤدي إلى الشعور بالكفاءة.

٥- الكفاح من أجل العثور على الهوية والتعامل مع اضطراب الهوية، وهذا ما يميز مرحلة المراهقة. هذه هي أزمة الهوية والتي تم الحديث عنها كثيرا في العديد من الكتابات. فالنضال والكفاح الذي يمر أي مراهق بخبرته، وذلك وفقا لهذه الطريقة من النظر إلى الأشياء، يتمثل في محاولة لإيجاد ذاته المتماسكة. وربما، لا يمثل ذلك صعوبة كبيرة في بعض المجتمعات الأكثر بساطة، والتي يحدث من خلالها الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد بشكل سريع نسبيا، فضلا عن أن أدوار مرحلة الرشد تكون واضحة ومحدودة في تلك المجتمعات. أما في المجتمع الغربي، فنجد أن الخيارات (الخاصة بأي نمط من أنماط البالغين تود أن تكون، وما هو نوع الذات الذي يرتقي) هائلة ولكنها غير متسقة بصورة كبيرة. هذه هي الأزمة. فهل أكون شخصا يقوم باستغلال الفرصة التي تتاح من أجل التقدم الشخصي، أو شخص إيثاري يقوم بتفضيل الآخرين على نفسه؟ فهل أتمتع بكل المميزات ولو كانت قصيرة المدى، أم أسعى لتحقيق أهداف طويلة المدى؟ هل من الأفضل أن أجعل الجميع سعداء أم التعبير دائما عن مشاعري الأساسية؟ فالاختيارات هنا كثيرة جدا. ويتمثل الحل لهذه الأزمة في تكوين معنى ثابت وراسخ حول "من أنا"، أو المعنى الصحيح أو الحقيقي للذات.

٦- عمليات النضال الخاصة بمرحلة الرشد المبكر، وفقا لإيركسون (١٩٧١)، تتمثل في محاولة الدخول في **علاقات حميمة** في مقابل البقاء في **العزلة**. وعندما يتحقق المعنى المعقول بالذات، نجد أن الشخص أثناء ارتقائه يصبح قادرا على تصنيف ذاته أو إدماجها مع/ أو بداخل شخص آخر. والمدى الذي يحدث هذا من خلاله بشكل ناجح يؤدي إلى الصداقة الحميمة. وأما عن المدى الذي لا يحدث فيه ذلك نجد أنه يؤدي إلى شيء من العزلة النسبية.

وفي المجتمع الغربي، نجد أن هذا يكون مشابها للبحث عن الحب الناضج. وهذه الأزمة السادسة، والتي تعنى، إذن، بالبحث عن الشريك.

٧- مرحلة الرشد المتوسط: نجد أن هذه المرحلة تعنى بعملية **النسل (التوليد)**، حيث إن فقدان هذا الأمر يؤدي إلى شيء منْ **الاستغراق الذاتي أو الخمول**. وفي الأعوام المتوسطة من الرشد، بعد ذلك، نجد أن المرء يهتم بإنجاز الأشياء التي تكون مهمة من الناحية الاجتماعية أو غير مهمة. وهذه الأشياء تكون أهدافًا شخصية أو اجتماعية أو عائلية. فكل شيء يكون جيدًا في حالة تحقيق الأهداف، ويكون الأمر مُرضيا تماما. وتحدث الأزمة إذ لم يكن تحقيق هذه الأهداف مُرضيا للأفراد. فعلى سبيل المثال، لو قام فرد ما بالعمل في وظيفة يتحمل كل مسؤولياتها لمدة ٢٥ عاما ثم فجأة أصبح زائدا عن حاجة العمل وتم فصله، فسوف يكون هناك سؤال واضح حول طبيعة الإنجاز الذي حققه. وعلى غرار هذا الأمر، لو أن زوجين لم ينجبا أولاذا وهم في أواسط العمر، فسوف يكون هناك أيضا شعور بالفشل. وهناك طريقة مهمة في حل أزمة التوليد وذلك من خلال العمل على إدراك المعوقات الشخصية للفرد. فليس كل شيء يحاول الفرد القيام به يعد مساهمة فعلية ناجحة للآخرين أو للمستقبل بوجه عام.

٨- أما الأزمة الأخيرة التي يعيشها أغلب الأفراد عندما يصلون إلى سن متقدمة نسبيا تتمثل في البحث عن **التكامل**. ولو لم يتم القيام بهذا الأمر بنجاح، نجد أن الفرد يبدأ في الدخول في صراع مع **اليأس** الذي أصابه. فهذه المرحلة ليست كمرحلة المراهقة من حيث إنها تتضمن أزمة أخرى تتعلق بالهوية، حيث نعكس على أنفسنا وعلى مكانتنا سلسلة كبيرة من المخططات التي نأمل في تحقيقها. وإذا تم التغلب على هذه الأزمة بنجاح، تكون النتيجة

المترتبة على هذا الأمر هي الحصول على درجة من الحكمة. وفي نهاية العمر يكون من الضروري جدا الشعور ببعض الرضا والإنجاز الشخصي. وفي المجتمع الغربي الذي يمر بتغيرات سريعة جدا، مرة أخرى، وكما هو الأمر في مرحلة المراهقة، نجد أن هذا الوقت يكون صعبا للغاية. فهنا يكون من السهل استبدال المهارات، والقدرات والإنجازات التي تم اكتسابها في بداية العمر بطرق جديدة في فعل الأشياء. وفي هذا السياق نجد أنه من الصعب الحصول على حل مُرض للحياة، مقارنة بما يواجهه الأفراد في المجتمعات التي تحدث فيها التغيرات ببطء. فكل المجتمعات تتغير، ولكن المجتمع الغربي يتغير بمعدلات أسرع من أي مجتمع آخر مر بتغيرات عبر التاريخ.

وسواء أكان "إيركسون" مخطئا أو مصيبا في تصنيفه لهذه المراحل الارتقائية، فإن هذه الأزمات الثماني التي تنطبق علينا جميعا ليست أكيدة. فهذه الأزمات الثماني تعمل على إحداث شعور طيب ومن السهل رؤيتها في الناس الذين يعيشون حولنا، فأي شخص أيا كان، وأيا كانت مرحلته العمرية، من المؤكد أنه سوف يتعرض لإحدى هذه الأزمات ويدخل في صراع معها. ولكن لسوء الحظ، نجد أنه ليس كل فرد يقوم بتخطي كل هذه المراحل بنجاح. فلكي يتم القيام بهذا الأمر، نجد أن هذا يتطلب جهدا كبيرا من العمل ومن التحليل الذاتي، وبخاصة في مرحلة المراهقة وفي العمر الكبير، وذلك حينما تتعلق الأزمة بشكل متوازن ومتعادل بالهوية.

وتشير الأزمات النفسية الاجتماعية الخاصة بإيركسون بوضوح إلى مراحل الارتقاء البشري، والتي تحدث على مدار الحياة كلها. فالارتقاء البشري لا ينتهي تماما في بعض الأحيان عند سن العشرين، ولكنه أيضا يشير إلى أهمية بعض الجوانب الرئيسية المحددة في مجتمعنا، وذلك أثناء سنوات الرشد وبخاصة الزواج والوظيفة والتقدم في العمر.

الزواج والهوية

يعمل الزواج أو ما يماثله من علاقات طويلة المدى على إحداث تغيرات ضخمة في طرق الحياة. وأيا كان النمط الخاص بالزواج، فإنه يجب أن يشمل نوعا من أنواع تصنيف الأدوار، والتي تتمثل في من يقوم بماذا ومتى. فأين تقع المسئوليات؟ فربما تبدو هذه المسألة بسيطة للوهلة الأولى، ولكن بالنسبة لشخص مر بالفعل بخبرة الزواج، نجد أن الأمر ليس هكذا على الإطلاق. فلكي تتأقلم على العيش مع شخص آخر، وتشاركه الحياة في إطار علاقة حميمة جديدة، فهذا الأمر يتطلب درجة عالية من التوافق بين الطرفين.

بالطبع، نجد أن الهدف من ذلك يكمن في أن كلاً من الزوجين يشعر بالسعادة، بصرف النظر عن الأدوار التي تترتب على هذا الزواج. وحينما لا يحدث هذا الشعور بالسعادة، فسوف يسود جو من عدم الرضا بين الزوجين وتتزايد احتمالات حدوث تمزق في العلاقة. لذا يبدو أن هناك ثلاثة أنواع رئيسية من أساليب التعايش المشترك بين الزوج والزوجة: التقليدي، والقائم على المساواة، والشراكة الكاملة بين الزوجين.

ويتمثل **الأسلوب التقليدي** في أن كلاً من الزوجين (اللذين تزوجا زواجا تقليديا) يتبني أدوارًا مميزة للغاية. فيقوم الزوج باتخاذ القرارات المصيرية، ويقوم بالعمل من أجل الحصول على المال، ويتدخل فيما تقوم به الأسرة في أوقات الفراغ. وتقوم الزوجة بالاعتناء بكل شئون البيت الداخلية، بما في ذلك تربية الأبناء.

وفي **نسق المساواة**، نجد أنه لا يفترض وجود أدوار محددة لكل زوج. فكلاهما يقوم بكل شيء، ولكن في أوقات مختلفة. لكن هذا الأمر برمته يؤدي بلا محالة في النهاية إلى ظهور بعض المهام التخصصية والنوعية لكل من الزوجين. وأخيرا، وفي نهاية هذا التصنيف، نصل إلى الأسلوب الثالث من أساليب المشاركة

بين الزوج والزوجة ألا وهو **الشراكة الكاملة**، والذي يمثل مزيجا من كل الأدوار التي يقوم بها الزوجان. وهنا يوجد شيء من التخصص، ولكن ليس من خلال الطرق التقليدية في توزيع الأدوار. فكل واحد يقوم بما يراه مريحا ومناسبا له. وفي أكثر الحالات تطرفا، يتم تغيير الأدوار التقليدية تماما بين الزوجين، لكي تصبح معكوسة تماما، حيث تصبح الزوجة هي التي تسعى وراء لقمة العيش وهي التي تكون صاحبة القرار، ويجب أن يكون شريكها "رب المنزل" والمسئول عن كل أموره.

وهناك عامل مهم له أثره في استمرار العلاقة بين أي "زوجين"، يتمثل في يقين كل من الزوجين في نجاح العلاقة التي تربطهم. فمن السهل القول بأن هذا يرتبط بشكل كبير بالاختلاف في الأدوار التي ينهض بها كل منهما. وهذا الأمر ربما يسير على نحو جيد، ولكنه من المنصف أن نقول إن نوع الاختلاف والتنوع في الأدوار، ودرجة قبول ورضا الزوجين بهذا التنوع في الأدوار، والنجاح أو الفشل المحتمل لهذه العلاقة الزوجية يعتمد على بعض العوامل الرئيسية. وهذه العوامل يكون لها أثرها، بالإضافة إلى مدى تماثل الزوجين مع بعضهما البعض، مثل تماثلهما في الأيديولوجية الفكرية.

ولنأخذ مثال الولايات المتحدة الأمريكية (وعلى الرغم من أن هذا يكون مثالا متطرفا)، نجد أن حوالي نصف إلى ثلثي الزيجات الأمريكية تنتهي بالطلاق، وبعض الزيجات الأخرى المستمرة ليست سعيدة في حياتها. فما هو، إذا، السبب في جعل العلاقة الزوجية أو العلاقات طويلة الأجل سعيدة؟ ولما ينجح البعض في هذه العلاقة ويفشل الآخرون؟

وتتمثل أكثر الصفات والخصائص أهمية في تكوين علاقة زوجية سعيدة في أن "يحب" كل منهما الآخر؛ ويمثل كل منهما للآخر "أفضل الأصدقاء"، وتسود فيما

بينهما الثقة. فحينما يقومان بالتحدث للآخرين عما يفعلانه، نجدهما يميلان للتحدث بصفة الجمع (نحن) وليس بصفة المفرد (أنا). على الرغم من ذلك، فإننا نجدهما يقدران قيمة الاعتماد المتبادل. ومن المهم أن نفهم معنى هذه الكلمة وهي (الاعتماد المتبادل). ومن المهم أن نشير إلى أن الاعتماد المتبادل لا يعني ببساطة أن كلاً من الزوجين يعتمد على الآخر، ولا تعني أنهما مستقلان عن بعضهما تمام الاستقلال. فعلى الأصح، نجد أن هذه الكلمة تعني أنهما يحترمان بعضهما البعض ويتمتعان باستقلال كل واحد منهما عن الآخر. ولكن بالرغم من ذلك، يعتمد كل منهما على الآخر من أجل الاستمرار في علاقتهما الحميمية. وبمعنى آخر، كما يشير المصطلح، نجد أن هناك جوا من الاعتماد المتبادل فيما بينهما.

ومن الناحية العملية نجد أن ذلك يأخذ العديد من الأشكال:

١- من حين لآخر، يقوم الزوجان بذكر التزام كل واحد منهما تجاه الآخر والتزامهما تجاه العلاقة التي تربطهما.

٢- يجب أن يكون النقاش بينهما بناء وليس هداما. ويتمثل هذا في البحث عن الحلول للمشكلات، وعن سبل المضي قدما في هذه العلاقة الزوجية.

٣- ينصت كل واحد منهما للآخر باحترام، وهذا، يعني أن يستمع كل منهما للآخر بشكل صادق ولا يتظاهر بأنه يستمع، في الوقت الذي يقوم فيه بالتفكير فيما يكون على وشك قوله.

٤- العمل على محاولة حل المشكلات وذلك بدلا من تكرار التأكيد على الصعوبات الموجودة.

٥- حينما يكون الجدال والنقاش المحتدم دائرا بينهما، فيجب ألا يسترجعا الإساءات القديمة المؤلمة، بل يتعين عليهما التطلع إلى المستقبل وتخطي المشكلة الراهنة.

٦- يجب عليهما أن يستخدما التعليقات الإيجابية في رد كل منهما على الآخر والتوجه للمستقبل، إلى جانب ضرورة وجود روح الدعابة بشكل كبير فيما بينهما.

ويعد هذا وصفا لبعض أشكال سلوك الأزواج السعيدة في علاقاتهم الناجحة طويلة المدى. وعند قلب وجه العملة الآخر، نجد أنه يمكن النظر إلى هذه الطرق السلوكية في أي علاقة بوصفها وصفات طبية للسعادة، أو بوصفها إجراءات لو اتبعها الفرد، سوف يستطيع في المقابل تكوين علاقة زوجية مُرضية وسعيدة ومستمرة. وعلى الرغم من أن ذلك ربما يحدث بشكل سهل لدى بعض الأزواج، نجد أنه بالنسبة للبعض الآخر يأخذ هذا مزيدا من الجهد.

ففي الثقافة الغربية، وبسبب الفروق النمطية في التربية بين الأولاد والبنات، نجد أن الإناث يشعرن بمزيد من المسئولية تجاه تربية الأبناء وذلك مقارنة مع الذكور. وبالطبع، نجد أن هناك استثناءات لهذه القاعدة العامة التي تنطبق على كثير من الحالات. ومن هنا لا يمكننا أن نحكم على شيء بأنه صائب أو خاطئ. فهي بكل بساطة نتيجة للتربية. ولكي يتم تغيير ذلك يتعين تغيير الأسلوب العام للتربية، والذي بدوره يتغير طبقا لمنظومة القيم الأساسية الخاصة بالمجتمع. وهناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن هذا التغير يحدث بصورة بطيئة، حيث إن النساء يحصلن على قدر من المساواة مع الرجال، وبخاصة في قوة العمل، وكذلك بدأ العديد من الأزواج ينتقلون إلى مرحلة المناداة بالمساواة أو العلاقة الزوجية المتكاملة.

وبصفة عامة، نجد أن الرضا الذي تمر بخبرته النساء في زواجهن، يحدث له تناقص في سنوات الإنجاب ورعاية الأطفال. ومن المثير للاهتمام، أن هذا يعتمد- إلى حد ما- على درجة ارتباط الرجال بأبنائهم إلى جانب حساسية هذا الارتباط وإلى أي مدى يشتركون في تربية هؤلاء الأبناء. فكلما كانت المشاركة من قبل الرجال أكبر، كان هناك شعور أكبر بالرضا من قبل الزوج والزوجة على حد سواء.

ويحدث تفاعل بين الكثير من الجوانب السابقة التي تتعلق بالزواج. لذا، نجد أن الأطفال الذين يتربون في كنف زوجين يسود التجانس والتناغم في علاقتهما، يشعرون بالرضا والسعادة. وهكذا كلما كانت العلاقة بين الزوجين يسودها المزيد من التوافق كان هناك مزيد من السعادة، وهلم جرا. أما العلاقة التي يسودها النزاعات والخلافات بين الوالدين، فتكون سببا رئيسيا في استياء الأبناء وشعورهم بعدم الرضا، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى شعور الزوجين بالقليل من الرضا عن علاقتهما. ومما لا شك فيه، أن أي شكل من أشكال سوء التوافق في العلاقة الزوجية تنعكس- إلى حد ما- على أسلوب تربية الأبناء الذي ينتهجه الزوجان، الأمر الذي يؤثر، بدوره، على نوع التعلق الذي يكونه الأطفال. ومن السهل أن نرى من هذا التعاقب الطريقة التي تتفاقم من خلالها مشكلات التعلق، والتي تأخذ طريقها من جيل لآخر.

المهنة

نجد أن الملمح الأخير، والذي يمثل واحدا من الأزمات الحياتية التي قدمها إيركسون، يحدث على مدار فترة زمنية طويلة، وذلك بين سن ٢٠ إلى ٦٠ سنة أو أكثر. وهذا هو الوقت الذي نجد أثناءه أن الناس يهتمون بحياتهم العملية وبارتقاء مستقبلهم الوظيفي، وذلك مثل اهتمامهم بتطوير علاقة زوجية، أو الاهتمام بتكوين أسرة. فالعمل إذا يمثل قوة مهيمنة ومسيطرة في ارتقاء الراشد وذلك في السنوات المتوسطة من هذه المرحلة. ومن خلال الاعتماد على وظيفة الشخص، نجد أن هنـــاك معــدلاً يتراوح بين ٣٥ إلى ٦٠ ساعة في الأسبوع يتم قضاؤها في العمل أو في التفكير أو في القلق حول العمل والوظيفة.

وهناك عدد من الطرق التي يتم من خلالها النظر إلى الارتقاء الوظيفي، قدمها سوبر عام ١٩٩٠. ويعد هذا النموذج شائقا، وذلك لأنه يربط التغيرات

النفسية مع مختلف مراحل المسار الوظيفي للفرد، وذلك بدءًا من الالتحاق بالوظيفة وحتى مرحلة التقاعد. وبالطبع، نجد أن الشكل المميز للمسار الوظيفي للشخص يعتمد- إلى حد ما- على طبيعة العمل. فعلى سبيل المثال، نجد أن المسار الخاص بالعمل اليدوي في أي مصنع تكون فرصة العامل أقل بكثير في الارتقاء، وذلك مقارنة بالعمل بوصفه مدرسًا بإحدى المدارس.

ويفترض سوبر أن هناك عملية مكونة من أربع مراحل للارتقاء الوظيفي، وذلك على الأقل في الأشخاص الذين يهتمون بالمستقبل الوظيفي.

١- **الاستكشاف:** في هذه المرحلة الأولى، وبعد أن يلتحق الشخص بالوظيفة، نجد أن هناك قدرًا كبيرًا من أخذ العينات واختبار ما هو ممكن وما هو غير مقرر فيما يتعلق بالطريقة الأمثل في الارتقاء الوظيفي. فهذا هو وقت الاستقرار، الذي يحاول فيه الفرد جاهدا أن يقوم بعمل مضاهاة بين الطموحات الشخصية وما هو متاح في المجال الذي تم اختياره للعمل فيه. وفي هذه المرحلة الأولى، ربما يتضمن الحل تغيير مجال العمل.

٢- **مرحلة التثبيت:** بعد أن يقوم الفرد بعمل مضاهاة بين المهارات والقدرات الشخصية والإمكانيات الموجودة في مجال العمل، ربما يقوم الفرد الآن بالبحث عن تطوير ذاته وتقدمه في العمل. أو بمعنى آخر، هذا هو الوقت الذي يقوم فيه الفرد الذي يرغب في أن يكون له مستقبل وظيفي في البدء في التقدم في العمل، وذلك استنادا إلى خطوات ثابتة. ومن الممكن في هذه المرحلة رؤية أن بعض الناس أصبحوا أكثر طموحا ولديهم توجه عقلي وحيد يتمثل في تحقيق أعلى معدلات من الإنجاز.

٣- **المواصلة:** تمثل هذه المرحلة وقت التدعيم: فما تم عمله أثناء المرحلة السابقة يتم الاستمتاع به في هذه المرحلة. وفي هذه المرحلة يقل الطموح،

إلى حد ما، ويميل أداء الشخص في حد ذاته إلى التباطؤ. وبالطبع، نجد أن هناك بعض الناس لا يمرون بهذه المرحلة، ولكنهم يستمرون في مسيرتهم في المرحلة الثانية، وذلك على مدار حياتهم العملية.

٤- **عدم المشاركة:** كما هو متوقع، نجد أن المرحلة الأخيرة في المسار الوظيفي تمثل تدهورا تدريجيا في الأداء أو عدم الانخراط في المشاركة. ويتمثل الجزء الأول من هذه المرحلة في الانسحاب التدريجي من الوظيفة، وذلك بالمعنى النفسي. فالشخص لم يعد نشيطا في العمل وفي المشاركة العملية، نظرا لقلة التزامه بالعمل، ولم يعد ينظر إلى التغيرات المستقبلية القوية. ولكن يوجد نوع من المسافة والفجوة وذلك بسبب توقع الشخص بأنه لم يعد متاحا له وقت طويل في وظيفته. ويتمثل الجزء الثاني من هذه المرحلة في التقاعد، والذي يأخذنا إلى المرحلة الأخيرة لأزمة إيركسون العملية، حيث تعود الهوية الشخصية مرة ثانية بوصفها مشكلة جديرة بالاهتمام.

فالتقاعد يمثل فترة يتخللها ضغوط كبيرة. فالكثير من الناس نجد أن هويتهم ترتبط بالعمل لسنوات طويلة. وحينما يتم تقديم سؤال لهؤلاء الأفراد لوصف أنفسهم، نجد أن الكثير منهم يبدؤون بسرعة في التحدث عما قاموا به من أعمال. فيجيبك قائلا حسنا: إنني فلان، وأعمل في... وفجأة نجد أن هذا الأمر لم يعد ممكنا. فالشخص المتقاعد يجب عليه أن يتعلم لكي يقوم بتقديم نفسه بطريقة أخرى. وهذه الطريقة تتمثل في الإجابة الآتية: حسنا أنا متقاعد؛ لذا نجد أنهم يقومون بتحديد أنفسهم عن طريق الإشارة مرة ثانية إلى عملهم، وحتى إن توقفوا عن أداء هذا العمل.

فكل مرحلة تحول في الحياة تمثل أمرا صعبا، إلا أن الانتقال إلى مرحلة التقاعد ربما يكون أسهل إذا تم التعامل معها من خلال أهداف شخصية واضحة.

فلو تم النظر إلى التقاعد على أنه بداية جديدة لشيء جديد في الحياة، فسوف يكون من السهل تقبله والتعايش معه، والنظر إلى الأمام وعدم التفكير في الماضي. فلو قام شخص ما بالتخلص من التفكير في أنه يجد نفسه فجأة لا يذهب للعمل. الأمر الذي يشكل صعوبة كبيرة على الفرد، وربما يكون له تأثير كبير كذلك على الحياة الزوجية. فعلى الأزواج القيام بالتفكير في الطرق الجيدة للعيش معا لمدة تصل إلى ٤٠ ساعة في الأسبوع أو أكثر، وذلك حينما يصلان لمرحلة التقاعد وعدم الذهاب للعمل. والآن، ما لم تكن هناك بعض الالتزامات الاجتماعية، فسوف يمكثون مع بعض كل الوقت بدرجة مائة في المائة. وهو ما يحتاج بعض التوافق مع مقتضيات المرحلة الجديدة.

ويوجد كذلك بعض الافتراضات بأن مسار التقاعد يشبه مسار الحياة العملية على أساس أنه يتكون من أربع مراحل، على الرغم من أنه إذا تم عمل استعداد حذر فلن تكون هناك ضرورة للمرور بهذا المسار. وتتمثل المرحلة الأولى في الشعور بالاستمتاع والبهجة (على الأقل بالحرية)، متبوعة بفترة من الاكتئاب الشديد لإدراك التحول الذي حدث والتخفف من كل الأعباء. ثم بعد ذلك، نجد أن الخيارات يتم استكشافها بشكل من الواقعية التامة، ثم تأتي بعد ذلك فترة من الاستقرار التام، شبيهة بالمرحلة الثالثة من الحياة العملية. وأخيرا، توجد مرحلة منتهية، ينبغي الاهتمام بها بعض الشيء، أو التي تتمثل في العودة للعمل، وذلك على الرغم من وجود جو مختلف تماما عما كان عليه الأمر من قبل.

وربما يكون الجانب الأكثر أهمية في مرحلة التقاعد هو مسألة أنواع الأهداف التي يحددها كل فرد لنفسه. فلو أن أهداف الفرد كانت مادية، نجد أن التقاعد لن يمثل عادة مشكلة تتعلق بالإنجاز. لذا نجد أن المكوث في العمل لفترة أطول، إذن، يعد خيارا أفضل. ومن ناحية أخرى، لو كانت أهداف الفرد شخصية،

فيتم العمل على تحقيق ذلك كثيرا في فترة التقاعد، مقارنة مع فترة الحياة العملية، حيث يوجد مزيد من الوقت. فالأفراد الذين يحققون سلسلة من الأهداف الشخصية الواقعية يكون لديهم المزيد من الوقت في مرحلة التقاعد، وذلك مقارنة مع الأشخاص الذين لم يكن لديهم هذا الوقت. ويتعين علينا أن نضع في الاعتبار أن هذه الأهداف يجب أن تكون اجتماعية (انظر الجزء التالي والفصل السادس).

التقدم في العمر والموت

الواقع أنه ليس من السهل تحديد التقدم في العمر. فهذه المرحلة تبدأ في أوقات مختلفة لدى مختلف الأشخاص، وذلك على الرغم من صعوبة تحديد ذلك بدقة. ومن الواضح أن هذه المرحلة تمثل مرحلة التدهور، وذلك على الرغم من أن كل سنة من بداية سنوات العشرين يجب وصفها بالطريقة نفسها. وهي تمثل في الوقت نفسه أحد أشكال الاتجاهات. فبعض الناس يصلون لعمر معين وليكن ٦٠ عاما، ويعتبرون أنفسهم أكبر بصفة رسمية، ومن ثم يتصرفون وفقا لما تمليه عليهم هذه المرحلة من العمر. ويوجد كثير من القصص عن أفراد في هذا العمر استطاعوا بصورة تامة أن يكونوا لائقين في هذه المرحلة، وأشعروا أنفسهم بأن لديهم الصحة الكاملة في المنزل، وذلك لأنهم فكروا بأن هذا هو الطريق الأفضل للتعامل مع هذه المرحلة الزمنية. فلقد أصبحوا كبارًا في كل ليلة تمضي من عمرهم.

ويوجد كثير من التغيرات الواضحة التي تحدث في السنوات المتقدمة من العمر، سواء أكانت تغيرات نفسية أم جسمية. وهناك طريقة واحدة للنظر إلى مثل هذه التغيرات، تتمثل في عدم المشاركة التامة مع الحياة بشكل عام، أو ربما عدم توظيف قدرات الفرد في التعامل مع الحياة. وهذا ربما يحدث لبعض الأفراد في

فترة العمر التي يمرون بها. ومع ذلك، نجد أنه هناك طريقة بديلة في النظر إلى عملية التقدم في العمر. وتتمثل هذه الطريقة في أن عدم التفاعل مع الحياة والمشاركة فيها يكون مفروضا على الشخص، وذلك بسبب التدهور في قدراته الجسمية، أو التقاعد أو المرض. وعلى الرغم من ذلك، ومع التقدم في العمر، فإننا نجد أن بعض الأشخاص يصبحون أكثر فاعلية في المشاركة في الحياة، وذلك على الرغم من التدهور في قدراتهم الذي يمرون به.

وهناك استجابة شائعة تجاه السنوات المتزايدة من العمر يطلق عليها الانتقاء الاجتماعي الانفعالي. وتتمثل هذه الاستجابة في أن بعض الأشخاص يستمتعون بالوقت الحاضر بشكل كبير، بدلا من التخطيط للمستقبل، وذلك لسبب واضح وهو أن المستقبل يعد أقصر مقارنة مما كان عليه الأمر من قبل؛ لذلك تم التأكيد كثيرا على عمل علاقات قوية مع العائلة والأصدقاء، وذلك بدلا من الصدمات الاجتماعية التي تواجههم. فبعض الناس يصبح أكثر تركيزا على العلاقات الاجتماعية وأقل مشاركة في الصراعات الاجتماعية. فالأزواج الذين يقومون بتطوير هذا الأسلوب في التعامل مع التقدم في العمر يميلون لعمل علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين. وفي نطاق هذا المعنى الاجتماعي، يكون للتقدم في العمر فائدة اجتماعية ملموسة.

ويعد الجانب المؤثر والمسيطر على التقدم في العمر هو الموت، فمع مرور الكثير من السنوات، نجد أن تفكير الناس يتحول بلا محالة في نهايتهم بشكل أكبر من التفكير في السنوات الأولى المبكرة من حياتهم. فالخوف من الموت، وذلك في حالة الشعور به، يصل إلى ذروته في فترة الخمسينيات من العمر، والتي يحدث فيها التدهور. ونجد أن السبب في الأمر يرجع إلى أن الناس يرون الموتى من الناس الذين يحيطون بهم كنتيجة للأزمات القلبية، والسرطان، أو أنواع أخرى من الأحداث المهددة للحياة، والتي تزيد من حين لآخر. وبالتالي، يوجد هناك عدد من

المناحي التي تشير لاحتمالات الموت. فبعض الناس ينسحبون من عالم الأحياء ويدخلون في عالم التذكر والتفكر والتأمل. وهناك أشخاص لا يقومون بهذا الأمر، ولكن يظلون مهتمين بالنهاية. فأسلوب الفرد في التفكير في الموت القادم يعكس أسلوبه في الحياة.

ولقد قامت أيليزابيس روبلر روس عام (١٩٦٩) بتحديد خمس مراحل للموت الوشيك لا تختلف عن مراحلها الخاصة بالأسى. ومع ذلك ليس شرطا أن يمر كل الأشخاص بخبرة هذه المراحل، وليس شرطًا أن تحدث بالنظام نفسه لدى الأشخاص الذين يمرون بهذه المراحل. وهذه المراحل هي: الإنكار، والغضب، والمساومة، والاكتئاب، والتقبل.

ومن الممكن أن ينحو الشخص منحى إيجابيًا تماما في التعامل مع مرحلة التقدم في العمر، وذلك بدلا من تقبل الأدوار التي يقوم المجتمع بتحديدها لكبار السن. فعلى سبيل المثال، هناك الكثير الذي يمكن القيام به من خلال النظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية، وذلك لتعويض كل من التدهور النفسي والجسمي. وهذا لا يؤدي، بشكل واضح، إلى قلب الأمر رأسا على عقب، ولكنه يسهم لحـــد ما في التقليل من أثر التدهور النفسي والجسمي. فالتدهور الذي نتج عن الغذاء ونقص التمارين يمكن علاجه بشكل نسبي، وربما يؤدي ذلك لفروق كبيرة في جودة الحياة.

وقد تم بالفعل عرض التغيرات الممكنة في الحياة الاجتماعية في السنوات المتأخرة من العمر. وعلى أية حالة يتاح للفرد بعد مرحلة التقاعد وقت طويل في اليوم (وذلك على الرغم من أن هذا الوقت يكون قليلا وذلك بالنسبة لإجمالي الوقت)، حيث يقوم الفرد خلاله بالتفكير في الموضوعات الاجتماعية. فالحياة الاجتماعية ربما تعتمد على العديد من الخبرات التي مرّ بها الناس عبر المراحل

والأزمات السابقة للحياة. وبصورة عامة، نجد أنه في غضون هذه السنوات المتأخرة، أن الناس يعرفون أنفسهم أكثر مما كانوا عليه من قبل. وعلى أية حال، يمثل ذلك عاملا مساعدا في كثير من الأوقات الصعبة، وذلك عندما يتوفى شريك عاش مع شريكه لمدة طويلة من الحياة.

ومن أكثر الجوانب أهمية في الحياة المتأخرة هو الجانب المعرفي. فالاعتقاد العام يتمثل في أن القدرات مثل الذاكرة وحل المشكلات تتدهور مع التقدم في العمر. وبينما يحدث هذا في بعض الحالات، فإن هناك دليلاً قويا بأن هذا النوع من التدهور يتم تعويضه من خلال الدافعية المرتفعة والاهتمامات، وذلك بالقيام بحل الكلمات المتقاطعة أو ممارسة الألعاب الكلامية، والتي تجعل الفرد كبير العمر يحافظ على مستوى إيجاد الكلمة أو القدرة على استخدام الكلمات. ويتم التفكير بأن هذا النوع من النشاط ربما يتعارض مع حدوث بعض الحالات مثل مرض الزهايمر إلى حد ما.

وهناك طريقة في التعامل مع الوظائف المعرفية (وغيرها) وبخاصة في مرحلة التقدم في العمر، وهذه الطريقة أصبحت معروفة بأنها "التفاؤل الاختياري مع التعويض". فالذي تشير إليه هذه الجملة هو التسليم والاعتراف بالخسائر واختيار القدرات النفسية التي يتم تعويضها لهم. فعلى سبيل المثال، يمكن الاستفادة بقدر كبير من خبرات الاستراتجيات في الألعاب الورقية، أو لعب الشطرنج، والتي يمكنها تعويض عمليات اتخاذ القرار البسيطة. أو إذا استمر شخص كبير العمر في ممارسة الرياضة، فإن المعرفة الجيدة بالاستراتيجيات وأساليب التخطيط يتم الاستعانة بها في تعويض تناقص السرعة. وبوجه عام، نجد أن تضاؤل القدرة على الاستجابة بسرعة يمكن تعويضها من خلال قضاء وقت أكبر من الإعداد والتحضير. ونجد أن تناقص الطلب على وقت شخص ما، والذي يحدث في

غضون مرحلة التقاعد وفي السنوات المتقدمة يعني أن هناك مزيدًا من الوقت للتحضير، ولو على الأقل على المدى القصير. فهذا يعد نوعا من إعادة بناء ما تم انهياره، والذي لم يتم انهياره، وللقوى التفاؤلية الخاصة بشخص ما.

وأخيرا، نجد أنه من المهم القول بأن هذا الأمر لا يعد متأخرا جدا في ارتقاء الاهتمامات والأنشطة الجديدة. فعندما يحدث نوع من التدهور في قدرة أو مهارة معينة، أو يحدث لها نوع من الانهيار، فمن الممكن النظر لذلك بأن هناك فرصة في ارتقاء شيء جديد من قدرات هذا الشخص ذاته. وهذا لا يعد أمرًا أحمق في التعامل مع المستحيل، ولكنه ضرب من التفاؤل في حياة الشخص في كل المراحل وكل نقاط الأزمات، ولكن لا يتم الاستعانة بشكل كبير بهذا الأمر، وخاصة في مرحلة التقدم الكبير في العمر وقدوم الموت.

وبوجه عام، نجد أن المرور بمرحلة الرشد على مدار الحياة لا يمثل أمرا سهلا. فمن منظور الطفل أو المراهق، نجد أن مرحلة الرشد تمثل مرحلة من الاستقرار النسبي، وربما يكون هذا بالمقارنة مع اضطراب الهوية الذي يوجد في مرحلة المراهقة. ومع ذلك، نجد أن القضايا التي تحيط بإقامة علاقة طويلة المدى، أو لا، أو إنجاب الأولاد أو لا، أو التقدم في المسار الوظيفي أو لا، والتعامل مع الأحداث الضاغطة والقاسية، أو أي شكل من الخسارة الكبيرة، ومواجهة التقاعد عن العمل، والتعامل مع موت الزوج أو الشريك، والتعامل مع التدهور المحتوم للتقدم في العمر، ومواجهة الموت. وكل هذا لا يمثل أمورًا يسهل التعامل معها.

وإحدى الطرائق التي يمكن من خلالها النظر لهذه الأوقات الصعبة وإحداث التحول في أساليب التعامل معها، وذلك بالاعتماد كلية على المناحي التي تناولناها مسبقا. وطبقا لافتراض البوذية، هناك معاناة نعايشها في كل شيء، وبخاصة في الجزء المحتوم من الحياة. والكيفية التي نتعامل بها مع معاناة مرحلة التقدم في

العمر تحدث بسببنا. فإذا نظرنا إلى كل أحداث الحياة الرئيسية لمرحلة الرشد على أنها تتيح لنا فرصا للتعلم، وتمثل تحديات مهمة للارتقاء الشخصي، فإن تخطي كل مرحلة يمكن النظر إليه على أنه إنجاز. وهناك كذلك المساندة الدائمة، والتي يمكن، مع ذلك، أن تتدهور مع التقدم في العمر، وتتمثل في أن مهاراتنا الاجتماعية يمكن أن تتحسن باضطراد، إذا ما أتحنا الفرصة لذلك.

ملخص الفصل

- يوجد العديد من التغيرات التي تحدث عبر الحياة، والتي تحدد مختلف نقاط التحول.
- قام إيركسون بتحديد ثماني مراحل بدءا من الميلاد إلى مرحلة الوفاة، والتي تشمل أزمات الحياة التي يجب التعامل معها. أما أهم الصعوبات الكبيرة، فتشمل أزمة الهوية التي تحدث في المراهقة وفي فترة التقاعد.
- يعد الزواج أو العلاقات طويلة المدى قسما رئيسيا للعمل والأدوار، ويأخذ قدرًا كبيرًا من العمل.
- هناك أنواع ثلاثة من تقسيم الأدوار، والتي يحدث ارتقاء لها في عملية الزواج. وهذه الأنواع هي: التقليدي، ونسق المساواة، والشراكة الكاملة في الزواج، وهذا يمثل مزيجا من النوعين الآخرين.
- الزوجان السعيدان يميلان إلى حب بعضهما البعض ويميلان لأن يكونا أفضل أصحاب. فهما يعرفان كيف يختلفان بطريقة بناءة وطريقة حل المشكلات، وذلك دون اللجوء إلى الكراهية.
- في المجتمع الغربي، نجد أن المرأة تشعر بمزيد من المسئولية عن نجاح الزواج مقارنة مع الرجل، ولكن مع ذلك نجد أن نصف الزيجات تفشل.
- هناك سلسلة من التغيرات النفسية التي تحدث خلال المراحل المختلفة من الارتقاء الوظيفي، وذلك بدءًا من الحصول على الوظيفة حتى مرحلة التقاعد.

- يعد التقاعد أصعب فترة زمنية يمر بها الفرد في حياته. ويتفاوت الأفراد بصورة واضحة في اتجاههم نحوها، ولكن يمكن التعامل معها بصورة أفضل عندما يكون لدى الفرد أهداف شخصية واضحة توجهه.
- هناك تدهور حتمي في قدرات الأفراد الجسمية والنفسية مع التقدم في العمر، على الرغم من أن تحديد كبر السن يتم على أسس اجتماعية.
- في السنوات المتقدمة من العمر، نجد أن بعض الأشخاص ينسحبون من الحياة، والبعض الآخر ينسحب من بعض جوانب الحياة (بسبب المرض على سبيل المثال).
- يوجد اختيار اجتماعي كبير وحاذق في الأعمار الكبيرة الأعمار المبكرة من الحياة.
- يبرز الخوف من الموت في الخمسينيات من العمر، ثم يقل، وتوجد فروق فردية واسعة النطاق في الكيفية التي يتم بها مواجهة هذا الخوف.
- يمكن للنظام الغذائي، والتمارين الرياضية، والنشاطات المعرفية أن تقلل من آثار التقدم في العمر إلى حد ما.
- يمكن النظر لكبر العمر على أنه يتيح فرصة ارتقاء مهارات واهتمامات جديدة.

أسئلة واحتمالات

- أي من أزمات الحياة الخاصة بإريكسون قد تعاملت معها في الوقت الحاضر؟ كيف تبلى؟ ما هي المراحل التي يمر بها أفراد عائلتك وأصدقاؤك؟ كيف يتعاملون مع هذه المراحل التي يمرون بها؟
- كيف بإمكانك أن تساعد شخصا يمر بأزمة حياة، وبخاصة إذا كانت إحدى الأزمات الخاصة بالهوية؟
- في حياتك وحتى هذه اللحظة، ما هي أكثر المراحل التي مررت بها صعوبة؟ ما الذي جعل هذه المراحل تحديدا تتسم بالصعوبة؟ وما الذي جعلها صعبة بصورة خاصة ؟
- قارن بين علاقتك أو علاقاتك طويلة الأمد وبين العلاقات الخاصة بأسرتك وأصدقائك. ما هي الأنماط الخاصة بتقسيم الأدوار التي تتسم بها هذه العلاقات؟ لماذا تعتقد أن الأنماط المختلفة تنشأ من تقسيم العمل في العلاقات الدائمة طويلة الأمد؟
- من خلال ملاحظاتك، هل توجد فروق في ارتقاء الأزواج الراشدين الذين لديهم أبناء وأقرانهم الذين ليس لديهم؟ ما السبب في وجود مثل هذه الفروق؟
- إلى أي مدى، تعد العلاقات الاجتماعية طويلة الأمد والدوائر الأسرية الصغيرة نتاجا للوقت الحاضر في المجتمعات الغربية؟ ما هي الرؤية الخاصة بك عن البناءات الاجتماعية البديلة؟ هل تمثل الأسرة النووية الصغيرة بالضرورة أفضل صورة للتطور خلال مراحل الحياة المختلفة؟
- هل لاحظت المراحل الخاصة بالحياة المهنية التي تم ذكرها في هذا الفصل؟ في أي مرحلة أنت؟ وما هي خططك من أجل إحراز التقدم والوصول إلى

المرحلة التي تليها؟ ما الفارق الذي يصنعه وجود الحياة العملية أو عدم وجودها على الارتقاء عند البالغين؟ في المجتمعات الفقيرة وفي الأماكن الفقيرة التي توجد داخل المجتمعات الغنية لا تسنح الفرصة للعديد من الأفراد من أجل تكوين حياة مهنية خاصة بهم، فببساطة يجب عليهم العمل من أجل النجاة أو الوصول إلى حد الكفاف. ما الفارق الذي يمكن أن يصنعه هذا الأمر على ارتقائهم في الحياة؟

- فكر في أشخاص تعرفهم قد تقاعدوا عن العمل كامل الدوام الذي كانوا يؤدونه. كيف قاموا بالتعامل مع هذا الأمر؟ ما هي الاستراتيجيات المختلفة التي وجدت أنه تم استخدامها؟ هل أدت بعض هذه الاستراتيجيات دونا عن أخرى إلى إمكانية النمو والتطور في سنوات العمر الأخيرة؟

- العديد من الأشخاص لديهم خطط وأحلام خاصة بارتقائهم الشخصي في حياتهم كأفراد بالغين. وتباعا، من المحتمل أن تتكون هذه الخطط في مرحلة الطفولة أو المراهقة. ما الذي يمنع هذه الخطط من أن يتم تطبيقها في أرض الواقع في رأيك الشخصي؟

- عندما تعلم بأن بعض الأشخاص الذين تعرفهم سوف يموتون بصورة عقلانية، وبصورة طبيعية وليس نتيجة التعرض لحادثة، ما هي المناحي المختلفة التي تبنوها قبل وفاتهم؟ ما هي المناحي التي تبناها الأشخاص المقربون لهم؟ ما الذي تعتقده حول وفاتك؟ إذا كان هناك شيء تخجل منه وتحاول إخفاءه، لماذا يكون الأمر على هذا النحو؟

- هل تعتقد أن التدهور أمر حتمي يحدث مع التقدم في العمر أم تعتقد أن هذا التقدم في العمر شكل من أشكال الاتجاه؟

- العديد من الأشخاص لا يلقون بالالمسألة تقدمهم في العمر. لماذا يكون الأمر على هذا النحو؟ مع الوقوف لبضع لحظات هل سيظهر لنا أن أي مرحلة تحمل في طياتها مشكلات خاصة؟ الصعوبات الخاصة بالتقدم في العمر ببساطة عبارة عن مجموعة من المشكلات.
- إذا تجاوبت مع ارتقائك الشخصي على امتداد الحياة، ما الذي تعتقد أنه يمثل مصدرا رئيسيا في التأثير على هذا الأمر؟ هل تعتقد أن هذه التأثيرات قد "أعدتك لتتعامل بهذه الطريقة" ومن هنا لا يمكن إحداث أي تغيير على مدار فترات الحياة المختلفة؟
- كيف يمكنك أن تؤثر على ارتقائك الشخصي؟

الفصل السادس عشر
عندما تؤول الأمور إلى الأسوأ في الحياة

مشاهد من الحياة

لقد كان "جيوف" في عمله كالمعتاد. وكان يعمل في مكتب مفتوح ومعه الكثير من الموظفين الآخرين، كل منهم لديه مكتب وكمبيوتر. وكان يؤدي عمله بصورة جيدة، على الرغم من وجود بعض المشكلات البسيطة به. ولم تكن حياته خارج إطار العمل تسير على ما يرام. فلقد مرّ مؤخرًا بانفصال في علاقته الشخصية، ولم تكن شقته بالشكل الذي كان يتمناه. كان في أواخر العشرينيات من عمره وكان يتعجب بصورة غامضة عما إذا كانت الحياة ستعطيه حقًا أكثر مما تأخذ منه. بيد أن هذا الاعتقاد لا يلازمه طيلة الوقت.

وفي أثناء النهار، ترك مكتبه لبعض الوقت، وعندما عاد اكتشف وجود ورقتي ملاحظة مكتوبتين بخط اليد إلى جانب شاشة الكمبيوتر الخاص به. كانت الرسائل المراد توصيلها من الورقتين محيرة، ولم يتمكن من التعرف على خط كاتبهما. انتابته الحيرة بشأنهما لبضع دقائق ثم وضعهما على أحد جانبي مكتبه. وبعدها، كان يعود بين الحين والآخر إلى الملاحظات المكتوبة عليهما، وتتملكه الحيرة والتعجب عما إذا كان أحد الأشخاص يلمح له بشيء ما.

وكلما أعمل فكره مليا في ذلك الأمـر، كثـرت بذهنـه الاحتمـالات الممكنة لأسباب هذه الملاحظات وهدفها. وأخذ يفكر في زملائه فـي العمل وكيف يمكنهم فعل ذلك. وفي الواقع، كانت علاقته بهم ليست جيدة. فكان كثيرًا ما يشعر بأنه بمنأى عن المناقشات العامة، وكان ينتابه أحيانًا شعور بأن الناس تتحدث عنه، وعندما يذهب ويجلـس معهم يشعر بأن المحادثات التي كانت تدور بينهم بدأت تتوقف، وأن الحديث لم يستمر كما كان.

لقد تشكلت هذه المشاعر في أثناء النهار، على الرغم من أنه لم يُفض بها إلى أحد. وعندما قاربت الساعة الخامسة مساءً بدأ مزاجه يتعكر ويسوء، ونما لديه شعور بأن هموم العـالم جميعهـا ملقاة على كاهله. وعندما غادر مكان العمل، كان معه أندرو، وهـو شخص كان يحبه أكثر من الآخرين. ونزل معه، علـى درج الـسلم وسأله قائلاً: "كيف يسير الحال، يا جيوف؟ لقد ظهر لي اليوم أنـك متغير قليلاً"، ولست على ما يرام.

وعلى الفور خطر ببال "جيوف"، "أراهن بأنه هو من ترك لـي هذه الملاحظات. ما الذي يقصده من ذلك؟" وهـو يـشعر باحتـدام الغضب بداخله.

فرد عليه قائلاً: "ماذا تعني؟" في صوت عالٍ ومتأجج، "ليس بي شيء، ما الذي تقصده من قولك؟"

شعر أندرو بأن كلامه لم يرق له، لكنه واصل الحـديث قـائلاً: "هيا يا جيوف، إني أرى أن هناك شيئًا ما يـشغلك. هـلا أفـصحت عنه؟"

"لا، حقيقة ليس هناك شيء، ابق وشأنك، اتركني لحالي. فأنت دائمًا ما تتدخل في شئوني".

وعلى الفور غير "جيوف" مساره، واتجه مباشرة في طريقه الذي يوصله إلى منزله، وهو يشعر أن كل شخص ينظر إليه. وبدأ الأمر وكأن العالم يضيق من حوله، وأن هناك سحابة سوداء لا يمكنه وصفها تحاول أن تخيم عليه. ولم يكن الأمر يسير على ما يرام في بيته. وكلما فكر أكثر فيما يحدث تأكد من أن زملاءه بالعمل يترصدون للإيقاع به بطريقة أو بأخرى. وبلغ به الغضب منتهاه وبدأ يشتاط غيظا بحلول المساء. وعندما ذهب إلى الفراش، كان نومه متقطعًا وهو يشعر بتأنيب الضمير.

وفي اليوم التالي، ظل الحال على ما هو عليه من السواد المخيم عليه إلى أن انتصف النهار، حيث بدأ يشعر فجأة بأن كل ما كان يفكر به قد زال. وفي غضون نصف ساعة أو ما يقرب من ذلك شعر بأنه مختلف وانتابه شعور بأنه تعافى من صداع كاد يفتك برأسه. وكان كل هذا من جراء البارانويا (جنون الشك).

إميلي في الأربعينيات من عمرها، ولقد تم تقييم حالتها بإحدى المستشفيات، ومن خلال ما قالته، تبين أنها تعاني من آلام شديدة بالمعدة، كما وصفتها. ولأنها لم يسبق لها الذهاب إلى المستشفى من قبل، لم يكن لديها سجل مرضي. وعندما تم سؤالها عما كان يحدث لها سابقًا، كانت إجابتها تتسم بالغموض ولا تفيد بشيء. وهي مريضة غير متعاونة للغاية، ولم يرق لها شيء إلى أن قابلت أحد الأطباء المتخصصين. أخذوها إليه وتحولت فجأة إلى شخص

متعاون وبدأ الطبيب يتفحصها، ويحاول أن يحدد تمامًا أين تكمن مشكلتها.

وعلى الرغم من ذلك، أخيرًا، وبعد سلسة من الأسئلة عن نظامها الغذائي وعما إذا كان لديها تاريخ مرضي عن إصابتها بأي من قرح المعدة، فإنها عادت من جديد إلى أسلوبها العدواني، وصاحت في الطبيب قائلة بأنه لم يكن قط بعائلتها شيء من هذا القبيل. واستمرت على ذلك بعد أن انتهوا من الأسئلة التي شملتها المقابلة. وفي كل يوم، كان يمر عليها أوقات تكون فيها صافية تمامًا مع بعض الأشخاص وتقربهم جدا منها، لكنها سرعان ما تنقلب عليهم وترفض أي نوع من اللطف يظهره لها أحد بطريقة غاية في السوء.

وانتهى الأمر إلى أنه، حتى الممرضات اللاتي يتعاملن مع إميلي سئمن منها، واستطعن تتبع بعض السجلات الطبية الخاصة بها. واكتشفن أن لديها تاريخًا مرضيا ظهر من زيارتها لكثير من المستشفيات بتخصصاتها المختلفة، وهي تبحث عن أسباب لكثير من المتاعب التي تعانيها وسبل علاجها. وعلى الرغم من أن جميع الملاحظات المرضية كانت مكتوبة بطريقة يغلب عليها بعض السرية، فكان من الواضح أن عائلة إميلي كانت تعالج أفرادها دائمًا بمثل هذا الأسلوب غير المتوقع. وأوضح تاريخها المرضي أيضًا وجود حالات مشابهة لحالتها في أسرتها وأصدقائها. وكانت إميلي تعاني من اضطراب الشخصية الحدية، ولهذا كانت تعمل على إحباط كل من كان يحاول مساعدتها. وفي النهاية، كان من الصعب جدا مساعدتها أو حتى الشعور تجاهها بأية تعاطف.

متى يوصف السلوك بأنه شاذ (غير سوى)؟

أن تصف شخصًا ما بأنه شاذ يعتمد على الظروف كافة التي يعايشها مثل الشخص. فما يكون شاذا في إحدى الثقافات أو في وقت من الأوقات ربما لا يكون كذلك في الثقافة التالية، أو بعد مضي بضع سنوات. والطريقة الوحيدة للنظر إلى الشذوذ هي رؤيته بشكل إحصائي. ويعمل هذا على مساواة الشيء الشاذ بالشيء النادر حدوثه. ومن الممكن أن يبدو هذا معقولاً منذ الوهلة الأولى. وفي الثقافة الغربية، يندر نسبيا الحدثان اللذان وصفا في بداية هذا الفصل. ولحسن الحظ، سواء كان هذا نابعا من ذاتهم أو ممن حولهم، ليس هناك الكثير ممن يعانون من البارانويا أو من اضطراب الشخصية الحدية. ولكن، هناك أيضًا، حتى وإن كان القليل ممن قد حصلوا على جائزة نوبل أو من اجتازوا ميلاً بالجري في مدة أربع دقائق. فهذا يبدو أكثر شذوذا لكن هذه الإنجازات ليست بها أي شيء سلبي.

وهناك طريقة أخرى عملية جدا في تعريف ما هو شاذ، وهي أن كل ما يتفق عليه غالبية الناس على أنه أمر شاذ في ثقافة ما هو تعريف اجتماعي. ويعني هذا، على سبيل المثال، أن قتل أحد الأشخاص يعد سلوكا شاذا؛ لكن ليس في أوقات الحرب. ولنضرب مثالاً آخر على ذلك، أن تقرر عدم تقديم العلاج الطبي لحالة خطيرة هو سلوك شاذ. وعلى الرغم من أن هذا سلوك شاذ، على سبيل المثال، فإن بعض العلماء المسيحيين أو الأعضاء الذين ينتمون لجماعات دينية مشابهة لذلك يؤمنون به ويعتقدون في دلالته. وحتى البارانويا من الممكن أن ينظر إليه على أنه شيء طبيعي بين مجموعة من الجواسيس(*).

(*) ربما يتعين علينا مراجعة التمييز الذي سبقت الإشارة إليه مسبقا بين الشذوذ الوظيفي والشذوذ الإحصائي. فليس كل ما هو شاذ إحصائيا يكون شاذا وظيفيا. وهو ما يتحدد بصورة أساسية في ضوء الثقافة التي نعايشها. (المترجم)

وهناك مشكلة أبعد من ذلك في وصف شيء ما بأنه شاذ ثم تصنيفه بطريقة أخرى، على سبيل المثال، مثل مرض الفصام، والذي يمكن أن يؤدي إلى تحقيق نبوءات ذاتية. وإذا ما صُنف شخص ما في فئة تصنيفية تتسم بالشذوذ، فسيثير ذلك توقعات بين من حوله من الأشخاص عن كيفية سلوكه، ولن يؤدي فقط إلى وجود احتمال قوي في وجود هذا السلوك، ولكنه سيضر بحياته ضررًا بالغًا. ومثل هذه التصنيفات والمسميات تجسد وجهات النظر الغربية الحالية عن الشذوذ.

ويتم تعريف الشذوذ أيضًا بأنه يعني سوء التوافق للفرد أو للمحيطين به. فإذا ما كنت قلقا جدا من عدم قدرتك على ترك المنزل، فهذا يعد سوء توافق واضحًا لك. وإذا كنت دائمًا غير منسق في تعاملك مع الآخرين على الدوام، فهذا يعد بوضوح سوء توافق لهم. ومرة أخرى، على الرغم من ذلك، فنقول بأن ما يعد سوء توافق للفرد أو للمجتمع يتغير من حين لآخر ومن مكانٍ لآخر. وفيما يتعلق بالطريقة التي ينظر بها إلى الشذوذ، فهي كل ما يسبب محنا شخصية للفرد. فالعديد من الأشخاص الذين تم تصنيفهم في إحدى فئات الاضطرابات العقلية من المؤكد أنهم يعانون من المحن الانفعالية والضغوط. على الرغم من أنه إذا ما توفى شخص ما قريب لك أو فقدت وظيفتك، أو إذا ما قام أحد بتقليل سعر سيارتك التي لم يؤمن عليها، فمن المحتمل أنك ستشعر بالمحنة (الضغط) ولكن من غير المحتمل أن يبدو هذا أمرًا شاذًا.

وفي المجتمع الغربي، تستخدم جميع هذه الوسائل معا في التعرف على ما هو شاذ، وذلك لتقرير ما إذا كان سلوك أحد الأشخاص شاذًا أم أنه يعاني من اضطراب عقلي. ولقد كرست معظم باقي الفصل من أجل وصف بعض الاضطرابات الرئيسية كما يصنفها المجتمع الغربي. وعلى الرغم من ذلك فمن المهم أن تضع في اعتبارك العديد من النقاط، عندما تقرأ أية أوصاف مشابهة لهذه الاضطرابات.

١- إنها مقصورة في الوقت الحالي، لدرجة كبيرة جدا، على الثقافة الغربية في هذا الوقت من تاريخها.

٢- من النادر أن تكون هناك حدود قاطعة بين مختلف الاضطرابات العقلية، على عكس الصورة الحتمية التي تكون عليها عندما يتم وصفها.

٣- لعله من المناسب أن نصف شخصا ما بأنه يعاني من اضطراب عقلي معين، بيد أن مثل هذا الوصف لا يفسر شيئا، ومن الممكن أن يتسبب هذا الوصف ذاته في الإضرار بشكل بالغ بحياة هذا الشخص.

٤- يأتي نظام التصنيف الرئيسي للشذوذ، والذي يستخدم في العالم الغربي من قبل جمعية الطب النفسي الأمريكية (١٩٩٤) - وهو بمثابة دليل تشخيصي وإحصائي (الطبعة الرابعة لها) (DSM-IV). وسواء أكانت هناك أوجه شبه كافية بين المجتمع الأمريكي والمجتمع الأوربي أم لا، ناهيك عن المجتمع القطبي أو الشرقي، فإن استخدام هذا الدليل الإحصائي والتشخيصي واستخدامه بصورة متكافئة ومتعادلة في جميع هذه الثقافات هو أمر محل جدال وخلاف(*).

(*) هذه نقطة مهمة جديرة بالاهتمام. فالدليل التشخيصي والإحصائي الرابع يستخدم في مختلف دول العالم. ولم يعن الكثيرون ممن يستخدمونه بالفروق الثقافية شديدة الاتساع بين تلك الدول في تصنيف الاضطرابات النفسية والعقلية وتشخيصها. وهناك أمثلة عديدة على ذلك، وربما يكون أكثرها بروزا الجنسية المثلية homosexuality، التي لا تعد اضطرابا في الثقافات الغربية عموما، ولا يشملها الدليل الأمريكي، بينما هي انحراف سلوكي في الثقافة الإسلامية واضطراب يحتاج للعلاج. وكذلك ربما نجد في إحدى الدول العربية الإسلامية مثل اليمن أن نبات "القات" يتم تعاطيه على جميع الأصعدة في المجتمع، وليس محرما سواء من الناحية الدينية أو القانونية، بينما هو أحد المواد المؤثرة على الأعصاب طبقا لمنظمة الصحة العالمية، وله أضرار جسمية مثله مثل سائر أنواع المخدرات. (المترجم).

وهناك محاور عديدة ترتبط بهذا الدليل التشخيصي والإحصائي، لكن أكثرها أهمية هي المحاور الأولى والثانية، والتي تشير إلى الاضطرابات الإكلينيكية واضطرابات الشخصية. ونظرا لتعدد قائمة هذه الاضطرابات التي يشملها الدليل، فسوف نركز في الفصل الحالي على وصف بعض الاضطرابات الأكثر شيوعا (والأكثر أهمية)، وذلك بعد أن نقدم قائمة بها.

اضطـرابات المحـور الأول: وهـي اضطرابات مرحلة الطفولة المبكرة، أو المراهقة؛ والاضطرابات المعرفية مثل الخرف وفقدان الذاكرة؛ والاضطرابات المرتبطة بتعاطي المواد النفسية والاضطرابات الأساسية مثل الفصام؛ واضطرابات المزاج؛ واضطرابات القلق؛ والاضطرابات الجسمية (وهي، الاضطرابات الخاصة بالجسم)؛ والاضطرابات المصطنعة (والتي تفتعل فيها الأعراض أو تكون عمدية)؛ والاضطراب التفككية (وهي التغيرات التي تطرأ على الشعور بشكل مؤقت)؛ والاضطرابات الجنسية؛ واضطرابات الطعام؛ واضطرابات النوم؛ واضطرابات ضبط الانفعال (مثل السرقة أو الكذب القسري)؛ واضطرابات التوافق.

اضطرابات المحور الثاني: وتصف اضطرابات المحور الثاني أنواعا عديدة من الاضطرابات الوظيفية للشخصية: مثل الشخصية المعادية للمجتمع؛ والتجنبية؛ والحدية؛ والاعتمادية؛ والنرجسية؛ والهستيرية؛ والوسواسية القهرية؛ والبارانويدية؛ والفصامية؛ والنمط الفصامي.

وهناك إشارة أخيرة يمكن أن نستخلصها من هذه المقدمة تتعلق بالربط بين الاضطرابات الجسمية والعقلية. وعلى الرغم من أنه يمكن التمييز الآن بين الاضطرابات الجسمية والعقلية، فهناك بعض المشكلات التي تنتج عن ذلك. على سبيل المثال، على الرغم من أن مرضًا مثل الجدري يتمركز بشكل أساسي بالجسم

(حيث تكون البثور الخاصة به واضحة)، فأين يتمركز اضطراب الشخصية؟ ومرة أخرى، تكون الإجابة الوحيدة المحتملة على هذا هو أن هذا "يكمن بالجسم". وماذا فهناك أيضًا؟ ربما يعني ذلك، إذن، هذا قصر الاضطراب "العقلي" على أي شيء يسير في الاتجاه الخاطئ الذي يشمل المخ. ومرة أخرى، وعلى الرغم من ذلك، فهناك أيضا مشكلــة. فمــن الممكن القول، ويثار الجدال حوله، إن أي اضطراب أو مرض أو حتى حادثة له مظاهر عقلية (أو، لعل من الأفضل أن نقول نفسية). ويمكن أن يحدث هذا قبل، أو في أثناء أو بعد المرض أو الحادثة. على سبيل المثال، لا يحدث كسر بالساق من خلال الحادثة فقط؛ حيث إن هناك بعض أنماط الشخصية ربما تجعل صاحبها أكثر عرضة لهذه "الحوادث". ويتضح لنا أيضًا، أن فهناك آثارًا نفسية تنشأ عن المرض الجسمي أو ملازمة الفراش عقب حادثة ما، وبالمثل يتضح أيضًا أن هذا يأخذ بعض الوقت "للتعافي".

وعلى هذا، من المحتمل، أن يكون ذلك راجعًا إلى التوازن بين الحالة الجسمية والحالة النفسية (على الرغم من أنه لا بد أيضًا من أن تكون الحالة النفسية مبنية على الحالة الجسمية). ومن الممكن أن يختلف هذا التوازن من حين لآخر ومن فرد لآخر في الاضطراب الواحد. فعلى سبيل المثال، ربما يكون السبب الأساسي في وجود قرحة بالمعدة هو الطعام الذي يتناوله الفرد أو ربما يكون السبب الرئيسي فيه الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته. وأيًا يكن توازن الأسباب، فهي أولاً وآخرًا قرحة بالمعدة. ومن ثم، إذا ما قلت لشخص ما "بأنها مجرد حالة نفسية" أو "أنه يتوهم ذلك" فلا طائل من وراء ذلك.

وتشير هذه النقاط إلى حد ما، إلى الأوصاف المختصرة للاضطرابات العقلية" أو "الشذوذ" السلوكي الذي يتبعها، والذي يميل إلى أن يكون نفسيا أكثر من كونه جسميا، على الرغم من أنه لا بد أن يوجد بها ركيزة جسمية، وفي النهاية إنها

تحدث بالجسم البشري. ومع ذلك إذا ما قلت بأنه لا بد من أن يكون أساسها جسميا فهل هذا يعني أن سببها جسمي، حيث إن السبب ربما يرجع إلى البيئة وعمليات التفكير والعمليات الدافعية أو الانفعالية... إلخ. ومن المؤكد أن يكون أساس جميع هذه العمليات جسميا، وليس هناك خيار آخر سوى أن يكون روحانيا.

النوع الأول من اضطراب القلق: الخوف المرضي

لقد ناقشنا كلا من اضطرابات القلق والهلع بشكل سريع في الفصلين الثاني والثالث، وسنتناول الضغوط في الفصل التالي. وهذا يفسح لنا المجال لذكر اضطرابات الخوف المرضي والاضطرابات الوسواسية القهرية هنا. والخوف المرضي هو أشكال المخاوف غير العقلانية المستمرة من شيء ما ، وربما يكون الخوف من أي شيء، أو أي موضوع أو حدث، أو وضع من الأوضاع؛ أي شيء يصيب الشخص بالانزعاج. وجُل ما تعنيه كلمة غير عقلانية في هذا السياق هو أن هذا الخوف ليس منطقيا بالنسبة للآخرين الذين لا يعانون منه، ولا يكون هناك أساس واضح يظهر بناءً عليه.

والأنواع الرئيسية من الخوف المرضي هي:

١- **المخاوف البسيطة**، وهي التي تشتمل على الخوف من شيء واحد مثل الكلاب، والعناكب، والظلام، أو حتى في بعض الحالات التي تبدو شاذة للغاية، على سبيل المثال، خوف الشخص من أن تنحني ركبته إلى الخلف على حين غفلة (رهاب الركبة).

٢- **المخاوف الاجتماعية**، وتشمل الخوف من الانتقاد، والتوبيخ، والإحراج، وهكذا، مما يؤدي إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع كل الجماعات.

٣- **الخوف من الأرض الفضاء (الخلاء)**، وهو الخوف الشديد من الأماكن العامة أو المفتوحة.

النوع الثاني من اضطراب القلق: الاضطرابات الوسواسية القهرية

الاضطرابات الوسواسية القهرية هي أحد أشكال اضطراب القلق، والتي تأخذ شكل أفكار أو اندفاعات معينة ملحة (غير مرغوبة) للقيام ببعض أشكال السلوك التي لا يمكن مقاومتها، وتكون عادة لأجل التخلص من الأفكار التي تدور في ذهن الشخص. "إذا ما مررت خلال مدخل العمارة ١٧ مرة، فسأتوقف عن التفكير مرارًا وتكرارًا في أن فلانة لا تحبني". ونجد أن الأفكار والأفعال التي ينطوي عليها اضطراب الوسواس القهري تكون غير مرغوب فيها وغير ممتعة على الإطلاق. حيث إن الشخص يدرك أن سلوكه أحمق ومجرد هراء أو تافه، ولكن لا يمكنه التوقف عنه أو التخلص منه. فربما يكون الشخص على دراية بأنه تفقد جميع مزلاجات النوافذ بالمنزل وأطفأ جميع الأدوات الكهربائية، ولكن عليه أن يذهب ويتبين الأمر، مرارًا، وتكرارًا..

إذا فكرت في هذه الأنواع الخاصة باضطراب القلق أو نوبات الهلع، وفكرت في بعض الأشخاص الذين تعرفهم (أو نفسك) ممن يعانون منها، ما الذي يسبب لهم هذا الاضطراب؟ نحن جميعنا يمكن أن ينتابنا الوساوس، أو شيء من الهلع في بعض الأوقات. فمعظمنا لديه أشكال نوعية من الخوف، على سبيل المثال، من الأماكن المرتفعة أو العناكب أو الخنافس أو عثات الملابس، أو الساحات الضيقة. ولكنها ليست موهنة ولا يكون مستوى القلق فيها مرتفعًا بالقدر الذي يظهر. وبالمثل، إذا ما اعتقد من حولنا بأن ما ينتابنا من قلق سببه (على سبيل المثال، امتحان أو مقابلة لأجل وظيفة) وبالقدر المطلوب (ليس إلى حد التطرف) وعلى حسب تداعياته (أنه لا يغير الكثير من حياة الفرد) فحينها لا يوصف بأنه شاذ.

اضطرابات المزاج

وهي تشبه القلق إلى حد ما، وتختص اضطرابات المزاج بالوهن الذي يحدث في الحالة الانفعالية. فنجد أن الشخص يكون مكتئبا لدرجة شديدة أو يطير

من مكانه من الهوس. وهذه استجابات متطرفة؛ حيث إنها لا توحي فقط بأنك "تشعر ببعض الضيق" أو "مشتت الذهن بعض الشيء". ويشيع إلى حد كبير حدوث الكثير من اضطرابات القلق، وكذلك الاكتئاب وهو الذي تتراوح نسب انتشاره بين ١٠ و ٢٠ بالمائة في المجتمعات الغربية.

ويتضمن الاكتئاب بعض هذه الأعراض التالية أو جميعها، والتي تكون عبارة عن مزيج الأعراض الانفعالية والدافعية، والمعرفية، والجسمية، وفقدان التلذذ (فقدان المتعة) والحزن، ومشاعر اليأس والتفكير السلبي في الذات، وضعف التركيز، وضعف الذاكرة، والسلبية، ونقص المبادرة، وفقدان الشهية، وقلة النوم، والتعب، والأوجاع والآلام. وكثير منا ينتابه الاكتئاب في بعض الظروف عندما تسير الأشياء على عكس رغبتنا أو على غير ما نتوقعه؛ مثل الفشل في اجتياز الامتحانات، وعدم الحصول على وظائف، وفقدان شخص عزيز علينا... إلخ. ولكن إذا ما مررت بخبرة هذا الأعراض المذكورة سابقًا أو معظمها دفعة واحدة، فهذا يعني أنك مكتئب، ولابد من معرفة ذلك(*).

وهناك أنواع كثيرة من الاكتئاب أو، ربما، من الأفضل أن نقول، إن هناك أسبابًا كثيرة للاكتئاب، يمكن تمييزها. على سبيل المثال، من الممكن أن يحدث الاكتئاب بشكل أساسي نتيجة حدث خارجي، مثل تغيير الوظيفة، أو نتيجة لحدث

(*) نؤكد أن الإصابة بالاكتئاب بالشكل الذي يتطلب تدخلا علاجيا أو استشارة أحد المتخصصين الإكلينيكيين، تعني ضرورة أن يشعر الشخص بكل هذه الأعراض أو معظمها في الوقت نفسه، مع مراعاة شدة الشعور بهذه الأعراض. فكما جاء في النص، فإن كثيرا منا يشعر بأحد هذه الأعراض أو ببعضها في وقت معين لأي سبب من الأسباب، ثم سرعان ما يتم التخلص من تلك الأعراض. أما استمرار معظم تلك الأعراض أو أغلبها لفترة طويلة وبشدة ملحوظة، فهو ما يعني ضرورة استشارة المتخصصين في علم النفس الإكلينيكي أو الطب النفسي لاحتمال تعرض الفرد للإصابة بالاكتئاب (المترجم).

داخلي مثل عدم التوازن الكيميائي العصبي. وربما يكون الاكتئاب هو المشكلة الرئيسية أو هو المشكلة الثانوية لشيء آخر مثل القلق الشديد. ويمكن أن يحدث مع التقدم في العمر أو بعد الولادة، ويمكن أن يحدث بعض أشكال الاكتئاب في مواسم معينة عند بعض الأشخاص (اضطراب الوجدان الموسمي). وهذا الاضطراب في الحقيقة مثله مثل أي اضطراب آخر يكون السبب في ظهوره أيام الشتاء القصيرة جدا في بعض الدول التي تقع على أطراف نصف الكرة الشمالية.

ومعظم الأفراد الذين يصابون بالاكتئاب لا يصابون أيضًا بالهوس، لكن القليل منهم يحدث له ذلك، على الرغم من أنه من الواضح أن ذلك يحدث في أوقات مختلفة. وهؤلاء الأشخاص المصابون بهذه التقلبات الوجدانية يعانون بما يعرف باسم الاضطراب ثنائي القطب. ومثل هذه التقلبات الوجدانية يمكن أن تحدث بشكل متكرر وسريع أو تحدث بين الحين والآخر. وفي مرحلة الهوس. ويصبح الشخص مثارًا بدرجة شديدة، ومفرطًا في النشاط، ويتكلم باستمرار ولا يشعر بالحاجة للنوم. وهذا أكثر بكثير من الشعور بالحيوية والحماس الذي يمكن أن يغمر الفرد عند الفرح والابتهاج الطبيعي. وفي مرحلة الهوس يتأرجح الشخص على أسلاك مرتفعة، ويكون ممتلئًا بالأفكار والخطط الهائلة، ومن الممكن أن ينفق الكثير من المبالغ الضخمة أو يقوم برحلات ليست لها فائدة على الإطلاق. ويصبح الشخص مثارًا جنسيا بدرجة شديدة، أو مفلسًا، أو يطرد من عمله، أو ينفصل عن شريك حياته، والتي تتطلب جميعها الكثير من العناء للتعامل معها في مقابل الحاجة إلى قسط أقل من النوم عن المعدل الطبيعي.

وهناك صلة وثيقة بين اضطرابات المزاج والانتحار، حيث إن معظم من يقدمون على الانتحار هم ممن يعانون من الاكتئاب. ومحاولات انتحار النساء أكثر بكثير من الرجال، لكن عندما يحاول الرجال الانتحار، ينجحون فيه أكثر من النساء

ويرجع هذا بدرجة كبيرة إلى الأساليب الأكثر تطرفا وشدة التي يتبعنها. وأعلى نسبة زيادة في معدلات الانتحار تكون بين المراهقين والشباب، وتزداد هذه النسبة بين من هم في التعليم. والسمات الرئيسية التي تميز المراهقين أو الشباب الذين يحاولون الانتحار هي العزلة الاجتماعية عن كل من العائلة والأصدقاء.

ويرتبط أيضًا تعاطي المخدرات بالانتحار بدرجة كبيرة، لكن اتجاه العلاقة السببية لا يكون واضحا. فمن الممكن أن يزيد تعاطي المخدرات من احتمال الانتحار، أو من الممكن أن تتجه الناس إلى المخدرات كمحاولة مبدئية للتعايش مع الاكتئاب. وبعض من يحاولون الانتحار يريدون ببساطة التخلص من حياتهم لأنهم لا يرون بديلاً آخر لمشكلاتهم غير ذلك. وآخرون يكون هدفهم من انتحارهم هو لفت الانتباه لظروفهم الشخصية القاسية التي عايشوها، وهذه الدوافع المفتعلة تسمى أحيانًا ما وراء الانتحار.

الفصام

إن الفصام لا يعني انقسام الشخصية[1]. فالانقسام المقصود من "الفصام" هو بين الشخص وما يعد واقعيا بشكل طبيعي، عن أن يكون لشيء ما داخل الشخص. ومن الممكن أن يأخذ عدة أشكال، وكل منها يعد فريدًا، ولكن دائمًا ما تتمثل أهم أعراض الفصام في اختلال الشعور بالشخصية، وتشويه الحقيقة (من خلال الهلاوس، والضلالات وتبلد المشاعر)، ويعني بوجه عام عجز الشخص عن تأدية وظيفته في الحياة اليومية. ويبدو أن الفصام يحدث في معظم الثقافات التي تمت دراستها، ويحدث لدى حوالي ١% من الجمهور العام، بالتساوي في كل من الجنسين.

---

(١) يخلط البعض بين الفصام واضطراب الهوية الانشقاقي كما سيلي ذكره لاحقا (المترجم).

ويحدث خلل في كل من عملية التفكير ومضمونه لدى حالات الفصام. فمن الممكن أن تقال الكلمات بطريقة مفككة جدا، مما لا يعني شيئًا بالنسبة لأي شخص آخر، ومن الممكن أن يتأثر مسار عملية التفكير بصوت الكلمات أكثر من تأثره بمعنى هذه الكلمات مثل رنين، أنين، طنين، كمين... إلخ. ومن الواضح أن هذا يرجع بشكل كبير إلى العجز عن تركيز الانتباه، ومن ثم إبعاد كل ما ليس له صلة. وفي الوقت الذي تنحرف فيه عمليات التفكير في هذا الاتجاه، من الممكن أيضًا أن يحدث اضطراب أو تشوه في مضمون التفكير أو نقص في الاستبصار. ومن الممكن أن تكون هناك أيضًا ضلالات (اعتقادات مبنية على تفسير خاطئ للواقع). على سبيل المثال، من الممكن أن يعتقد الشخص أن هناك قوة ما خارجية تستحوذ على تفكيره (من الفضاء الخارجي أو الراديو أو التليفزيون) أو أن هناك أشخاصًا أو جماعات معينة من الناس تترصده بالخارج.

وعادة ما يطلق على ضلالات الاضطهاد هذه مسمى البارانويا. لذا، فإن الشخص المصاب بالبارانويا يعاني من ضلالات الاضطهاد، وليس هو الشخص الذي يخاف ببساطة من شيء، كما هو مشاع حاليًا من سوء استخدام هذا المسمى. ومن الممكن أن تؤدي ضلالات البارانويا هذه إلى ارتكاب أفعال عدوانية متطرفة، عندما يحاول الشخص حماية نفسه من البارانويا. ويندر وجود مثل هذه الحالات، وأن معظم الأشخاص المصابين بالفصام يمثلون خطورة على أنفسهم أكثر مما يسببونه للآخرين.

ويعاني معظم الأشخاص المصابين بالفصام من خبرة تشوه الإدراك بصورة عريضة. فمن الممكن أن يبدو العالم الإدراكي لديهم مختلفًا عن المعتاد (أكثر بهجة، أكثر حدة، أكثر صخبًا، تنبعث منه روائح كريهة بشكل كبير... إلخ). وربما يبدو لهم أن أجسامهم مشوهة، وفي الحالات المتطرفة يمكن أن تحدث هلاوس،

حيث يمكن أن يرى المريض أشياء ليست موجودة في الواقع الفعلي. ومن أكثر هذه الهلاوس شيوعًا الهلاوس السمعية، وعادة ما تكون في شكل أصوات تملي على الشخص ما يقوم به. ومن الممكن أن تكون الهلاوس مخيفة جدا، وبخاصة عندما تحدث، كما هو الحال في بعض الأحيان، كجزء من نسق المعتقدات الضلالية.

وإلى حد ما يمكن أن نلمس شيئًا من قبيل ذلك في أنفسنا، كما هو الحال في معظم أشكال الاضطراب العقلي أو السلوك الشاذ. فمعظم الناس يحدث لها بين الحين والآخر أن تصاب بالبارانويا في شكلها المصغر، كما أن جميعنا تنتابه هلاوس في كل ليلة عندما نحلم. لك أن تتخيل ما الذي يتشابه مع الحلم بهذه الطريقة عندما يفكر أحد الأشخاص في الحياة الطبيعية. وبالمثل، يسمع معظمنا أصوات تتسلل بأذهاننا عندما نعمل، نكتب، نتكلم أو أيًا يكن ما نقوم به. ولكننا نعرف أن هذا الصوت نابع من داخلنا وهو ما يعد بشكل أساسي صوتنا الصامت. تصور أن الصوت ينتقدك ويخبرك أيضًا بما تفعله بأعنف العبارات، وأنك اعتقدت أن هذا الصوت يأتي من الخارج لا من الداخل.

ومن الناحية الانفعالية، نجد أن الشخص الذي يعاني من الفصام شبيه بالميت أو على الأقل لا يستجيب لشيء. وربما تكون هناك استجابات تحدث بالداخل، ولكن لا يظهر أي منها على المريض. أو أنه في بعض الأوقات، تبدو التعبيرات التي يفصح عنها ليست لها علاقة بما يحدث حوله، وأحيانًا ما يصحب ذلك نشاط حركي غريب جدا في شكل تعبيرات غير طبيعية تظهر على الوجه، ويعقبها حركات غريبة باليد أو الذراع، ونوبات النشاط التي تشبه الهوس، والثبات التام حتى في حالة الوضع الغريب.

ويحدد الدليل الإحصائي والتشخيصي الرابع (DSMIV) خمسة أنواع رئيسية من الفصام على الرغم من أنه لا توجد حالة واحدة واضحة تمامًا، بأيٍ من هذه الفئات:

١- **الفصام غير المنتظم**. وهو الذي يكون مفعما بالضلالات والهلاوس، وظهور انفعالات سطحية أو غير ملائمة، وفي بعض الأحيان، تقلبات وجدانية كبيرة.

٢- **الفصام التخشبي**. وفيه يستمر المريض على وضع ثابت لفترة طويلة، يكون منفصلا فيها عن الواقع.

٣- **الفصام البرانويدي**. ويتميز بوجود أصوات اضطهاد ناقدة أو مهددة أو أصوات متضخمة نابعة من شيء مهيب. ويتم تفسير الكثير من الأحداث كما لو كانت لها أهمية خاصة عند الشخص.

٤- **الفصام غير المميز**. وهو ببساطة الفئة التي ينتسب إليها أي مريض لا يمكن تصنيفه إلى حد كبير في إحدى الفئات الأخرى.

٥- **الفصام المتبقي**. وهو يصف شخص ما كان يعاني من الفصام، ولا يزال يظهر بعض العلامات، لكن لا شيء أكثر من ذلك.

وفي أكثر أشكاله تطرفا، يعد الفصام أكثر الاضطرابات التي يحدث فيها خلل في الوظائف المعرفية. على الرغم من أنه ليس الهدف من هذا الكتاب هو الوقوف على جميع الأسباب النظرية التي تقف خلف الكثير من الحالات، فمن الجدير ذكر القليل من هذه الأفكار فيما يتعلق بالفصام.

تفترض النظرية النفسية الدينامية أن الفصام يرجع في جميع الحالات إلى الأم التي تكون باردة ومسيطرة، وتنتهج أسلوب الرفض والحماية المفرطة، وتكون صارمة وأخلاقية وتخاف من العلاقات الحميمة. وهناك وجهة نظر مماثلة لهذا النوع (القيد المزدوج) يقول بأن الفصام يتطور عند من كانوا تحكمهم قيود مزدوجة في طفولتهم، ولهذا تصدر منهم رسالات متناقضة في آنٍ واحد. على سبيل المثال،

من الممكن أن تخبرهم والدتهم بأنها تحبهم، ولكن في صوت بارد وتحجم الأم عن إظهار أي تواصل جسمي يظهر مشاعرها تجاه أبنائها.

وتفترض نظرية التصنيف أنه عندما يصنف الأشخاص على أنهم فصاميون، ويبدؤون في السلوك مثل الأشخاص المصابين بالفصام، فنجد أنه يظهر في بدايته في شكل أفعال تتسم بقليل من الغرابة، وبالتدريج يصبح أكثر من كونه بسيطًا بدرجة كبيرة بسبب ما وصفه به الناس وما ينتج عن ذلك من توقعات. والنظرية المعرفية تقول بأن المرضى المصابين بالفصام يحاولون ببساطة أن يتفهموا الخبرات الحسية الغريبة التي يمرون بها في الواقع الفعلي. والتفسيرات الإنسانية تقول بأن الفصام ليس له وجود في الواقع، وأنه ببساطة أسلوب خاص لرؤية العالم وليس بمرض، أو أن الفصام هو مجرد وصف يطلق على الأشخاص الذين يحاولون التكيف للعيش في عالم لا يحبونه كثيرًا. وربما يكون آخر ما ورد عن أسباب الفصام هو أنه يحدث نتيجة زيادة الدوبامين (الناقل العصبي) الموجود بالمخ.

اضطراب الهوية الانشقاقي(*)

يعد اضطراب الهوية الانشقاقي اضطرابا يمتزج بالفصام في لغة الحياة اليومية. وهو يشتمل على شخصيات متعددة (أي منقسمة). وكل شخصية تتطور يكون لها هويتها الخاصة بها (العمر، والاسم، والسمات، والذكريات، إلخ) وتتحكم في الشخص عندما تكون حاضرة. ثم تستحوذ عليه شخصية أخرى، وكثيرًا ما يكون للشخصيات البديلة سمات مختلفة تمامًا عن الشخصية الأصلية. على سبيل المثال، من الممكن أن تكون عدائية وعدوانية عن أن تكون لطيفة ومتواضعة.

(*) يطلق على هذا الاضطراب أحيانا الهستيريا (المترجم).

وهناك أنواع معينة من الاضطراب الانشقاقي يصيبها فقدان الذاكرة والشرود. وفي فقدان الذاكرة الانشقاقي ينسى الشخص على حين فجأة جميع الأحداث التي واجهته أثناء حادثة صدمية معينة وما بعدها. وعلى الرغم من أن الشخص يكون قادرًا على العيش بشكل طبيعي لحدٍ ما، ربما ينسى اسمه أو عنوانه والتفاصيل المتعلقة بأفراد عائلته. وبعد أي حدث يتراوح من ساعات قليلة إلى سنوات قليلة، نجد الشخص على حين فجأة يستعيد ذاكرته تمامًا. ومع حدوث الشرود الانشقاقي، يستجيب الشخص تجاه الحادث الصدمي بأن يبدأ فجأةً حياة جديدة تمامًا، بهوية جديدة، وعمل جديد، وعلاقات جديدة، كل شيء، ويكون كل هذا دون أن يتذكر شيئًا مما مضى على الإطلاق.

وعادة ما يحدث اضطراب الهوية الانشقاقي نتيجة صدمة حادة في الطفولة، غالبًا ما تتضمن- إلى حد كبير- الإساءة الجنسية للطفل، والتي تبدأ تقريبًا من سن أربع سنوات إلى ست سنوات. ويبدو كما لو كان هؤلاء الأطفال يعملون على تنويم أنفسهم بخلق شخصيةٍ أخرى، مما يساعدهم في التخلص من بعض العذاب الذي تفرضه حياتهم عليهم. وإذا ما حدثت، بعد ذلك، صدمة انفعالية أخرى لا يمكن لشخصيتهم أن تتماشى معها، من الممكن حينها أن يبتدعوا شخصية أخرى تتيح لهم التكيف مع هذه الصدمة. وفي بعض الأحيان يمكن أن تتعرف إحدى الشخصيات على الأخرى، لكنها كثيرًا ما تبقى محجوبة عن بعضها بعضًا.

ومن أشهر الأمثلة على اضطراب الهوية الانشقاقي، أو اضطراب الشخصية المتعددة، كما كان يطلق عليها، تلك التي وردت في الكتاب والفيلم، الذي يسمى **الأوجه الثلاثة لحواء**، المأخوذة عن قصة حقيقية لكريس سيزمور. ودائمًا ما يظهر على اضطراب الهوية الانشقاقي عدم تكامل الهوية، والذاكرة والشعور بشكل عام. ويبدو الأمر ببساطة كما لو كانت هناك صعوبة يتم التعامل معها، والحل يكمن في

خلق شخصية أخرى يمكنها التغلب على هذه الصعوبة، بينما لا يمكن للشخصية المعتادة أن تقوم بهذه العملية. ويتعلم الطفل التعامل مع ذلك من خلال تفكيك الذكريات الخاصة بالأحداث المؤلمة من الذاكرة، والطريقة الوحيدة لتحقيق ذلك هي خلق شخصية أخرى ليس بها نفس هذه الذكريات.

ودائما ما تثير أمثلة اضطراب الهوية الانشقاقي الدهشة، لكنها نادرة نسبيا. وتكون الاحتمالات أنك لا تعرف طبيعة الشخصية التي تعاني هذه الحالة. ومن الممكن أيضا أن تكون بعض الحالات الواردة زائفة. وإذا ما كنا نعلم بأن اضطراب الهوية الانشقاقي عادة ما يتبع الإساءة الجنسية في الطفولة، وأن الصعوبات المعروفة حاليا تتضمن عودة الذاكرة من الأحداث الصدمية التي حدثت في الطفولة، فستوجد مشكلات كبيرة في اكتشاف ما حدث أو ما لم يحدث بدقة. وبالمثل، إذا كنا نعلم أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الهوية الانشقاقي لديهم قابلية مرتفعة للإيحاء، فربما يكون تشخيصهم مبالغًا فيه لمجرد ما لديهم من قابلية للإيحاء.

اضطرابات الشخصية

تشمل اضطرابات الشخصية الكثير من التصنيفات بذاتها. هذا، وربما، يكون من المثير للدهشة أن يتساءل أحد قائلاً: ما الشيء الذي يحتمل أن يكون خطأ بالشخصية؟ إن أية شخصية ببساطة هي شخصية. وأحيانا، وعلى الرغم من ذلك، تصبح سمات الشخصية سيئة التوافق ومتصلبة، إلى درجة كبيرة، بحيث يمكن أن تعوق بدرجة خطيرة قدرة الفرد على أداء وظائفه الحياتية في عالم السواء. وعلى الرغم من أن الفرد ومن حوله من الأشخاص، يرونها سلوكيات تمزيقية وشاذة، فإننا نجد، مع ذلك، أن اضطـــرابات الشخصية ليست في مثل حدة اضطرابات

المزاج أو حتى على نفس مستوى المرضى بالفصام. ويبدو الأمر كما لو كانت اضطرابات المزاج، والفصام واضطراب الهوية الانشقاقي شيء خارج عن تحكم الشخص، يبدو لنا بعض الشكوك المتعلقة باضطرابات الشخصية.

وهناك مشكلة وحيدة تتعلق باضطرابات الشخصية، وهي أن من يتعرض لها ربما لا يكون لديه دافعية للتغيير لأنه لا يشعر بالضيق أو القلق جراء هذا الأمر. ولا يفقد اتصاله بالواقع ولا تكون هناك اضطرابات مثل عدم التنظيم السلوكي. ومن الممكن أيضًا أن يكون هذا هو السبب في وجود شعور عام بأن الناس يمكنهم التحكم في "اضطرابات" الشخصية "إذا كانت لديهم رغبة في ذلك".

وهناك العديد من اضطراب الشخصية التي يشملها الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع، وكما هو الحال دائمًا في أي نظام تصنيف آخر، لا توجد في الواقع حدود فاصلة لأوصاف الاضطرابات التي يفترضها. فغالبًا ما يكون هناك تداخل. وفي المقابل سيتم وصف كل اضطراب منها باختصار. وعندما ننتهي من الوصف كلية، فكر إذا ما كنت صادفت هذه الأنماط من الشخصية أم لا، وإذا ما كنت بالفعل، قد أدركت بعض هذه السمات وهي في بدايتها داخل نفسك. من المدهش ألا يكون قد حدث لك ذلك. فكل أوجه الشخصية تكون ممثلة على متصل، لذلك يدرك معظم الناس بعض هذه السمات في أنفسهم، والتي يمكن في صورتها المتطرفة أن تؤدي إلى تشخيصها على أنها اضطرابات في الشخصية.

الشخصية المعادية للمجتمع

السبب في مجيء اضطراب الشخصية هذا على رأس القائمة أنه، ربما يكون، الاضطراب الأكثر معرفة بين الناس. وهناك مئات الكتب، التي تناولت بشكل أساسي أنواعا خيالية من الجرائم، والتي كتبت أن مثل هذه السمة كان من

المعتاد تسميتها باسم سيكوباتية أو سوسيوباتية. وهذا هو الشكل المتطرف للشخصية المعادية للمجتمع. ويتمثل الوصف المختصر لهذا النوع من الأشخاص في أنهم ليس لديهم ضمير. وعلى الرغم من أنها تبدو ساحرة في الظاهر، فإن أفعالها تتحدد كلية من خلال رغباتها أو أمنياتها. والشخص المصاب بهذا الاضطراب يتصرف وفق اندفاعاته اللحظية، حيث ينساق وراء الأهداف والإشباع الفوري ولا يظهر عليه أي شعور بالخزي، والذنب، والإحراج أو تأنيب الضمير بالنسبة لأية سلوكيات يمكن أن تؤذي الآخرين. وحتما، نجد أن مثل هؤلاء الأشخاص يكونون غير أمناء، ولا يمكن الوثوق بهم وغير صادقين، حتى إذا ما كانوا في الظاهر متزنين وتبدو عليهم الراحة من الناحية الاجتماعية.

وبشكل عام، فإن الشخص المعادي للمجتمع هو شخص ليس لديه تعاطف مع الآخرين، ولا يضع نفسه (غالبًا ما يكون الرجل) أبدًا موضع الآخرين. ويبدو أن أسباب اضطراب هذه الشخصية المعادية للمجتمع (لن يكون من المناسب أن نقول "يعاني من"، حيث إن الآخرين هم الذين يعانون) هي مزيج من العوامل الوراثية والعوامل البيئية. وهناك دليل على المكون الوراثي، لكن لعل ذلك نفسه يظهر في ظل وجود البيئة التي تدعم أيضًا السلوك المضاد للمجتمع. وحتى الأطفال، الذين يصنفون ضمن هذا النمط لاضطراب الشخصية يرون جميع السلوكيات الاجتماعية عدوانية، بما في ذلك مشاهدة الحوادث عن قصد إذا ما حدث لهم ضرر. وتتطور ما نسميها بالدائرة المفرغة للعدوان.

ومن الجانب العملي، ربما لا تتسم الشخصية المعادية للمجتمع بالعدوان الجسمي. وعلى الرغم من مجموعة السمات التي ذكرناها، فمن الممكن أن يفضي الحال بهذا الشخص إلى أن يكون ناجحًا جدا في عالم التجارة والأعمال، ويتخلى عن محاولات تدمير العلاقات وإيذاء الناس في حالة يقظته ووعيه.

الشخصية البينية (الحدية)

تعد الشخصية البينية (الحدية) ثاني أكثر اضطرابات الشخصية تطرفا، والتي لاقت مؤخرًا اهتمامًا بالغًا. ولم تــأت تسميتها نتيجة لأنها توحي بأن شخصنا ما لديه شخصية مقبولة فقط في حدود معينة. ومع ذلك، فإن الحدود تكون ما بين السمات العصابية (القلق المفرط، عدم الاتزان الوجداني) والميول الذهانية (كما هو الحال في الفصام).

وما نلاحظه بشكل أساسي في هذا الاضطراب هو عدم الاتزان؛ ويشمل عدم الاتزان هذا نواحي الشخصية جميعها. فمن الممكن أن يتقلب المزاج والانفعالات وتتأرجح من الشعور بالقلق إلى الاكتئاب إلى الغضب، في شكل غاية في التطرف. وتتأرجح آراء الشخص عن نفسه من المبالغة في التفخيم إلى المبالغة بالمثل في التقليل الشديد من القدر. وتكون علاقاتهم مع الآخرين غير مستقرة، وتتأرجح ما بين الاعتقاد بأن الشخص الآخر رائع أو الاشمئزاز منه، وما بين رفضهم البتة. ونجد أنه يلتزم تماما في علاقته الاجتماعية (مع معالج جديد أو صاحب جديد) في البداية، كما لو كانت تعطيه أملاً في المستقبل. لكن في ظل اتجاهه مفرط التيقظ، يحاذر في علاقته لأقصى مدى، ويبحث عن أصغر العلامات (نظرة، أو مقابلة لم تتم)، والتي يمكن أن تؤخذ على سبيل الرفض. ويكون رد الفعل هو الغضب الشديد والاكتئاب.

وحتى في أحلك اللحظات، يمكن للأشخاص الذين لديهم اضطراب الشخصية الحدية أن يقوموا بتشويه أنفسهم (عادة ما يؤذون أنفسهم بالجرح أو القطع). وربما يعانون بين الحين والآخر من الانسحاب الذهاني من الواقع، حيث يفقدون أي إحساس بالزمان أو المكان. وبسبب أشكال التطرف التي تتأرجح ما بينها الشخصية الحدية يمكن أن يتم تشخيصها مع الاضطرابات الأخرى كالاكتئاب، والقلق العام،

والخوف من الخلاء... إلخ. وبينما يكون اضطراب الشخصية المعادية أكثر شيوعًا في الرجال، نجد أن اضطراب الشخصية الحدية أكثر شيوعًا عند النساء.

وعادة لا يمكن فهم اضطراب الشخصية الحدية بشكل جيد. ومن بين أسبابها المعتادة الضغوط والتي تنطوي على سبل دفاع هائلة وانسحاب من العلاقات المبكرة غير المرضية، وبخاصة تلك التي لا يتم تشجيع الطفل فيها على تنمية الثقة والشعور بالذات. ولعل هذا هو السبب، ربما، في شدة حساسيتهم تجاه ردود أفعال الآخرين- كما لو كان رد فعلهم يأتي على أنفسهم، لدرجة أنهم يرفضون ذاتهم (وعلى هذا يقومون بتشويه أنفسهم).

وأخيرًا، نشير مرة أخرى إلى أن عدم الاتزان هو محور هذا الاضطراب. وتميل الشخصيات الحدية إلى رؤية أنفسها أو الآخرين إما أن كل ما بها حسن، وإما أن كل ما بها سيئ ولا يمكنها أبدًا أن تجمع ما بين الشيئين؛ وهي ببساطة تنحرف من واحدة للأخرى. فكل شيء عندها يكون متطرفًا، مع ملاحظة أن كل أشكال هذا التطرف تتفاوت ما بين لحظة وأخرى. ومن السهل رؤية السبب في الصعوبة الشديدة في التعامل مع من لديهم شخصية حدية، سواء أكان من جانب أسرهم وأصدقائهم أم من خلال اختصاصي الرعاية الصحية.

وسيتم تناول الأنواع الأخرى من اضطرابات الشخصية بتفصيل أقل عن الشخصيتين الأوليين. فهي، من المحتمل، أن تكون أقل جذبًا للانتباه من الشخصية المعادية للمجتمع والشخصية الحدية، على الرغم من أنه عندما تصل الشخصية إلى حد التطرف، فإننا نجد صعوبة بالغة في التعامل معها. ولا يفيد بشيء إذا ما قلنا إن هناك تداخلاً بين بعض هذه الاضطرابات والبعض الذي تمت مناقشته سابقًا، على سبيل المثال، هناك شخصية وسواسية قهرية. والفارق في ذلك هو أن ما سوف يتم وصفه فيما يلي يخص الشخصية في المقام الأول.

الأنواع الأخرى من اضطرابات الشخصية

١- **الشخصية البارانويدية:** وكما يظهر من اسمها يميل هذا الشخص إلى أن يشك في كل الأشخاص الآخرين. ويتوقع أن تتم معاملته بشكل سيئ وأن يلام على أي شيء سيئ يحدث، بينما يلوم الآخرين على جميع الأشياء السيئة التي تحدث له. ومن المؤكد أن جميعنا تعرض في لحظات لمثل هذه الخصال، لكن الشخصية المصابة بالبارانويا تكون ردودها على هذا النحو طيلة الوقت، وتكون غاية في التطرف.

٢- **الشخصية الفصامية:** وهو اضطراب في الشخصية ينهض في الأساس على فقر في العلاقات. ويبدو الشخص غير قادر على تكوين العلاقات، ويرجع السبب في هذا- إلى حد كبير- إلى اللامبالاة المفرطة بردود أفعال الآخرين.

٣- **شخصية النمط الفصامي:** يصعب تمييز هذا الاضطراب عن الشكل الأخف حدة للفصام. وفيها يعاني الشخص من الخداعات البصرية، ويسلك بطريقة غاية في الغرابة والشذوذ. وربما يعتقد أنه على علاقة بأشياء خرافية، وينتقل منها إلى الأشكال الأخرى من التفكير السحري.

٤- **الشخصية النرجسية:** في هذا الاضطراب، يبالغ الأشخاص في رؤيتهم لأنفسهم لأقصى حد. فيكون هؤلاء الأشخاص منغلقين على أنفسهم ويتسمون بالأنانية، ولا يبالون أبدًا بالآخرين في علاقاتهم الشخصية. ويشبهون من لديهم اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع، حيث لا يحسون بأي تعاطف مع الآخرين. ويميل صاحب الشخصية النرجسية إلى استغلال الأشخاص الآخرين لمصلحته، وأن يكون جل تركيزه على ما حققه من نجاحات وأفضل شيء يمكن أن يصل إليه.

٥- **الشخصية الهستيرية:** كما هو واضح من الاسم، هي شخصية تبحث عن جذب الانتباه إليها، وفيها يبدو الشخص كما لو كان يمثل مسرحية على خشبة المسرح في حضور الجماهير. ومثلها مثل الشخصية النرجسية، تميل الشخصية الهستيرية إلى أن تكون جوفاء، ولحوحة ومتلاعبة، ويظهر عليها أنها تفيض بالانفعالات، لكنها تملك القليل منها.

٦- **الشخصية التجنبية:** صاحبها هو الشخص الذي يكون غارقًا في احتمالية أن يكون مرفوضا لدرجة أنه يدخل أية علاقات حميمة على مضض بالغ. وهو الشخص الذي يظل يسأل الآخرين عن عيوبه وأيضًا عن السبب في كونه عديم النفع. وبمعنى آخر، يكون لديه تقدير منخفض جدا للذات، ويكون ببساطة قلقًا جدا بشأن المردود الذي يتعلق بشكل أساسي بأي شخص آخر.

٧- **الشخصية الاعتمادية:** وهي مثل الشخصية التجنبية، فالشخص صاحب اضطراب الشخصية الاعتمادية تنقصه الثقة بالنفس، ويظهر ذلك في عجزه عن أن يكون مسئولاً عن نفسه. ويهيمن الأشخاص المحببون على حياة هذا الشخص، بحيث يضع متطلباتهم في المقام الأول، ويرجع السبب في ذلك- إلى حد كبير- إلى الخوف من فقدانهم إن لم يقم بذلك. ويعني هذا أن هذا الشخص (عادة امرأة) يكون حساسًا جدا تجاه الانتقاد.

٨- **الشخصية الوسواسية القهرية:** وهي الشخصية التي تنشد أقصى درجات الكمال، حيث يكون الشخص متوجسا من النظام، والقواعد، وأساليب السلوك، والعادات... إلخ. ويميل هذا الشخص إلى أن يكون غارقًا في العمل، ويريد أن يتم كل شيء بالعمل في منتهى الدقة والكمال، كما ينبغي أن يكون. ونتيجة لذلك، فإنه يعاني من سوء علاقاته مع الأشخاص

الآخرين؛ ويبدو الأمر كما لو أنه ليس لديه وقت لهم في هذه الحياة المنظمة بدرجة شديدة. والاختلاف الرئيسي بين هذا الاضطراب من اضطرابات الشخصية واضطراب الوسواس القهري هو عدم وجود إحساس بالقلق الحاد إذا لم يتم اتباع الطقوس كما هو الحال في اضطراب الوسواس القهري.

وأخيرًا، لا بد أن نأخذ في اعتبارنا أن اضطرابات الشخصية هي اضطرابات حقيقية. وأنها ليست اندفاعات بسيطة يتعرض لها الجميع من يوم لآخر. وهناك أوقات ينتابنا فيها شيء من النرجسية أو الحساسية المفرطة تجاه الانتقاد أو السلوكيات المعادية للمجتمع أو التغير في مزاجنا أو حتى الشخصية الهستيرية. ومع ذلك، فإن هذه اللحظات عبارة عن انحرافات تزول سريعًا. وبالنسبة للشخص الذي يعاني من اضطراب الشخصية، لا تزول عنده وتكون جزءًا من عالمه المصطنع وإذا لم يساعده أحد فلن يتغير أبدا. وليس من السهولة أن نتخلص ببساطة من اضطراب الشخصية. وذلك لأنها تحتاج إلى التدخلات العلاجية الخارجية، وكذلك في حال وجود بعض الأشكال الأكثر تطرفا من اضطرابات الشخصيـــة المعادية للمجتمع والشخصية الحدية ربما لا يكون حتى مثل هذا التدخل فعالاً.

ملخص الفصل

- هنـــاك العديد من تعريفات الشذوذ، بما في ذلك وجود شيء شاذ إحصائيا، أو شيء يمكن أن يوصف ببساطة أنه شاذ بواسطة أغلبية الناس أو شيء ما يسبب للفرد أو لمن حوله المحنة والضغط.
- الشذوذ أو المرض العقلي دائمًا ما يكون مرتبطا بوقت معين وبثقافة معينة.
- الطريقة الرئيسية التي يصنف بها الشذوذ في العالم الغربي هي من خلال الدليل الإحصائي والتشخيصي الرابع لجمعية الطب النفسي الأمريكية، والذي أعد في إطار نطاق الثقافة الأمريكية. وهو عبارة عن نظام تصنيفي قائم على أساس طبي وربما يؤدي إلى تنبؤات خاصة بتحقيق الذات.
- هنـــاك شعـــور بـــأن أي اضطـــراب، سواء مما له أصل جسمي واضح، له مكونات نفسية. ويبدو أن الجوانب النفسية تكون حاضرة سواء قبل الحدث أو أثنائه أو بعده.
- تأتي غالبية الاضطرابات العقلية من القلق عندما يبلغ منتهاه. وتتضمن اضطرابات القلق اضطرابات القلق العام، والخوف المرضي، واضطرابات الهلع، والاضطرابات الوسواسية القهرية.
- تتكون الاضطرابات المزاجية بشكل أساسي من الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب، والذي يتحول فيه الاكتئاب إلى هوس. وتكمن الأعراض الرئيسية لهذا الاكتئاب (الذي يكون شائع الحدوث) في الجوانب الانفعالية، والمعرفية، والدافعية، والجسمية.
- هناك علاقة قوية بين الاكتئاب والانتحار.

- يتميز الفصام بالانفصال عن الواقع. ويمكن أن يأخذ ذلك عدة أشكال بما فيها الهلاوس والضلالات. ويكون هناك تشوش وتشتيت في الإدراكات، والمعارف، والانفعالات، وحتى التطرف في التعبيرات الحركية.
- الأنواع الرئيسية من الفصام هي: غير المنتظم، والبارانويدي، والكتاتوني، وغير المتميز، والمتبقي، لكن كل حالة تعد فريدة وربما لا يمكن تصنيفها بسهولة.
- اضطراب الهوية الانشقاقي هو شخصية مزدوجة أو تعددية، يحاول فيها الشخص أن يحمي نفسه من المواقف الصدمية من خلال تكوين شخصية بديلة. وهو اضطراب نادر وعادة ما يكون سببه الإساءة إلى الفرد في الطفولة.
- هناك عشرة أنماط من اضطراب الشخصية، من أكثرها تطرفا وإثارة للاهتمام الشخصية المعادية للمجتمع والشخصية الحدية وكلتاهما من الصعب جدا التعامل معها، سواء بالنسبة للأصدقاء والعائلة أو لاختصاصي الرعاية الصحية.
- جميع أنواع الشذوذ أو الاضطراب العقلي (على وجه الخصوص اضطرابات الشخصية) تتداخل مع خبرات الحياة اليومية. وهي ببساطة أكثر تطرفًا وأكثر وهنًا ومعاناةً بصفة متكررة؛ لذلك يكون الشخص في حاجة للعون من قبل المختصين في العلاج النفسي.

أسئلة واحتمالات

- تأمل خبراتك الحياتية إلى الآن، ما أمثلة السلوك الشاذ أو الاضطراب العقلي الذي لاحظته؟ ما الشيء المشترك بينهما؟ بمعنى آخر، بالنسبة لك، ما تعريف الشذوذ؟

- إذا رأيت شخصا ما يسلك بطريقة غير سوية، فهل هذا يعني وجود خطر عليك؟ إذا ما ربطت بين السلوك الخارج عن المألوف والتهديد المحتمل، لماذا تعتقد أنه كذلك؟

- ما الذي عليك قوله لشخص ما يدعي أن لديه اضطرابًا عقليا بسبب الجـــن أو الشيطان؟

- ما الفروق الأساسية التي يمكن أن تجدها بين القلق الذي يمكن أن نمر به في حياتنا اليومية والقلق الذي يوصف بأنه حالة مرضية؟ ما العلامات التي توضح لك أن هناك شخصًا ما يعاني من اضطراب القلق؟

- فكر في أية أمثلة عن الخوف المرضي تكون قد رأيتها، هل كان خوفًا مرضيا حقيقيا أو أنه مجرد شخص ما يعبر عن كرهه لشيء؟ إذا ما كان لديك فرد بعائلتك أو صديق يعاني من اضطراب الخوف المرضي، كيف ستحاول مساعدته؟

- هل سبق لك أن تعرضت لقلق عام، أي، قلق لا يبدو عليه الارتباط بحدث أو موقف بعينه؟ ماذا يكون في رأيك مصدر هذا القلق؟

- من وجهة نظرك، ما الفروق الرئيسية بين كونك مكتئبا أو شعورك بهبوط الهمة أو بين شعورك بالهوس وكونك تشعر ببعض المرح؟ وهل تعتقد أنه

من الممكن لأي شخص أن يتخلص من الاكتئاب؟ وإذا ما كان لا يمكن، ما السبب في ذلك؟

- فكر في بعض من تعرفهم من الأشخاص ممن عانوا من الاكتئاب، في رأيك ما الأسباب التي أدت إلى هذا الاضطراب؟ وهل توجد بين هذه الأسباب أية روابط مشتركة؟ لماذا تعتقد أن الاكتئاب شائع جدا بالمجتمعات الغربية؟ هل من المحتمل أن يشيع في المجتمعات الأخرى (على سبيل المثال المجتمعات الشرقية).
- أي من التفسيرات العديدة للفصام تروق لك أكثر؟
- هل سبق أن مررت بأية خبرة للانفصال عن الواقع، مما يتميز به الفصام، حتى وإن كان في شكل مبسط؟ إذا كان الأمر كذلك، فما السبب في حدوثه في رأيك؟
- هل بإمكانك تخيل إحدى الثقافات التي كانت الطرق الفصامية للسلوك تعد فيها معيارا طبيعيا؟ هل يحتمل أن تكون أشكال الفصام الموجودة بالثقافة الغربية وثيقة الصلة بالمكان والزمان؟
- هل سبق لك أو لأي ممن تعرفهم أن مررت بشيء يمثل صدمة نفسية ربما نتج عنها نوع من التفكك والانشقاق؟ وبخصوص هذا، هل ردود الأفعال مثل أحلام اليقظة هي شكل طفيف من التفكك الانشقاقي؟ وأيضًا، هل سبق لك أن شعرت بأنه من المحتمل أن يكون هناك نوع من جيكي الثاني وهايد لدى بعض الأشخاص، الذين تتغير شخصيتهم من حين لحين؟.
- استعرض كل شخصية من اضطرابات الشخصية العشرة، وقم بعمل قائمتين، إحداهما عن الأشخاص الذين عرفتهم ويتماشون مع التصنيف

والثانية عن أي من الاندفاعات التي ربما تكون شعرت بها بخصوص ذلك؟ في رأيك ما الذي عزز من وجود مثل هذه الاندفاعات لديك؟

- هل تعتقد أن أيًا من اضطرابات الشخصية يمكن أن يحدث لشخص ما يعيش حياة طبيعية بدرجة نسبية، حتى إذا ما كان من حوله من الناس يعانون من أي شكل من أشكال الاضطرابات؟
- إلى أي مدى تشكلت وجهات نظرك الماضية عن السلوك الشاذ أو الاضطراب العقلي من خلال المجتمع في أشكال جديدة، وخيال ... إلخ؟
- إلى أي مدى تعتقد أن على الناس أن يلتزموا بتلقي العلاج الخاص بالاضطراب العقلي؟ وما المحكات التي ستستخدمها في صنع مثل هذه القرارات؟.

الفصل السابع عشر

الحياة الصحية السليمة

المساعدة الذاتية

مشاهد من الحياة

يبلغ "جاك" من العمر خمسة وأربعين عاما، ولقد تــزوج منــذ عشرين عاما، وقام هو وزوجته وثلاثة من أبنائه المراهقين بالعيش في جو عائلي روتيني، دون وجود تغيير إلا الضغوط المعتادة التــي تسود حياتهم، بالإضافة إلى الأطفال الذين يمرون بسن المراهقــة. بمعنى آخر، كانت الحياة المنزلية والزوجية تسير في نظام مــستقر بشكل معقول بالنسبة لجاك؛ فــلا يوجد شيء يشعره بإثارة شــديدة أو شيء ممل بشكل خاص. فهو لم يفكر كثيرا ومليا في هذا الأمر، حتى لو فكر، فهو لا يود أن يحدث الكثير من التغيــرات فــي هــذا النظام الحياتي.

أما العمل، فكان يمثل مصدرا للضغوط بالنسبة لجاك. فظل فــي الوظيفة نفسها لمدة من الزمن رغم أن الشركة طبقت عليه العديــد من التغييرات بإعادة الهيكلة لمرات متعددة، وفي كل مناسبة يكــون جاك قلقا حول الاحتفاظ بوظيفته والبقاء فيها، ثم وجد نفــسه أنــه يتعين عليه القيام بمزيد من العمل الجاد بعد كل هذا. وكــان جــاك

على وشك تسلم أمور الإدارة، إلا أنه اكتشف أنه لا يزال لديه بعض الوقت الذي يسمح له بالقيام بأشياء أخرى. وفي العام أو العامين الأخيرين بدأ وزن جاك يزداد كثيرا، وبدأ يشعر بمزيد من البدانة. بالرغم من أن جاك كان يتمتع بجسم رياضي وصحي في عمر الشباب، فإن نشاطه الآن أصبح محدودا ومقيدا بقص العشب في الحديقة في نهاية الأسبوع والاستيقاظ والنوم على الأريكة. ولاحظ مؤخرا أنه يعاني من ضيق في التنفس أثناء صعوده لدرجات السلم في طريقه لغرفة النوم.

وبالمصادفة، كان يطّلع على مقال في مجلة أثناء انتظاره لميعاد طبيب العيون، لذا قرر أن يمسك بزمام الأمور ويسير بحياته على طريقته الخاصة. فلقد أثارت الحقائق والأعداد قلقه، وأدرك أنه لو ظل على هذه الحالة التي هو عليها في الوقت الحاضر من الرتابة والروتين، فربما لا يعيش لعمر أطول. فهو ما يزال يدخن، ليس بصورة كبيرة، إلا أنه يدخن مرات قليلة يوميا. ولا يوجد أحد في المنزل يرحب بتدخينه، ولكنه شعر برغبة كبيرة في التخلص من هذه العادة التي لا يرحب بها. والآن، فجأة، لاحظ أنه معرض في أي وقت لأن تحدث له أزمة قلبية. وقام بمنقاشة هذا الأمر مع زوجته وقاما باتباع نظام جيد من الطعام الصحي يكون له أثره الفعال على جاك. لقد اندهش الأطفال بهذا الأمر، إلا أنهم قاموا بالالتفاف حول والدهم وقاموا بمساعدته على هذا الالتزام. وبدأ بمزاولة بعض التمارين، والاستيقاظ لمدة ساعة مبكرا، يقوم في بدايتها بممارسة رياضة المشي. وبعد عدة أسابيع قليلة، تحول

المشي إلى وثب بطيء وقام بشراء بدلة رياضية لنفسه. وظهرت دهشة الأطفال بهذا الأمر لكن، مرة أخرى، واصلوا تأييدهم لوالدهم وتشجيعه على ما يقوم به. وأقلع عن التدخين فورا بعد أن غادر غرفة مصلح النظارات. وقام بكل بساطة بإلقاء علبة السجائر في أول صندوق قمامة قابله في طريقه.

وبعد شهرين، فقد جاك من وزنه سبعة كيلوجرامات مقارنة بما كان عليه من قبل، حيث اتسع الحزام الذي كان يرتديه. وكان أطفاله ينظرون إليه بشكل جديد، بالإضافة إلى أن علاقته مع زوجته تحسنت بعض الشيء. وأصبح بعيدا بعض الشيء عن الضغوط التي كان يتعرض لها في العمل؛ فبطريقة أو بأخرى، بدأ في معاملة كل الأفراد بشكل أكثر لطفا، مقارنة بمعاملته السابقة لهم. وبوجه عام، شعر جاك شعورا طيبا حيال نفسه، وكأنه حصل على فرصة جديدة للحياة بشكل أفضل.

تبلغ "روزي" من العمر ٢٣ عاما. ولقد قامت بترك المدرسة، فهي لم تكن مولعة تماما بالعمل الأكاديمي الذي تؤديه، وذلك على الرغم من أنها عندما تكون في حالة استرخاء يمكنها أن تؤدي هذا العمل على أكمل وجه. لقد عملت لسنوات قليلة في بعض الوظائف الرسمية، ثم قررت بعد ذلك أن هناك الكثير ينتظرها في الحياة. وبدأت بالتدرب للعمل مدرسة، وكانت كثيرا ما تفكر في هذا الأمر. فلقد أحبت الأطفال وأحست بالمتعة في التعامل معهم وساعدتهم على تعلم كيفية النظر إلى الحياة من وجهات متعددة ومتنوعة. وأعجبت بمدى الحيوية والنشاط اللذين كانا يتمتع بهما الأطفال.

كانت في عامها الثاني في كلية تدريب المدرسين، وأدت أداء جيدًا في التدريب العملي، وبخاصة التدريب الذي كانوا يقومون به في المدارس. وكان الجميع يرون أنها كانت "مهيأة بشكل واضح" للعمل في مجال التدريس. ومع ذلك، نجد أن الجانب الدراسي التعليمي في الكلية لم يكن على ما يرام. ووجدت أن المادة سهلة جدا وقامت بتعلمها بشكل سريع. ولكن نتيجة لسلسلة من الأعمال المنسوبة إليها، والاختبارات غير واضحة المعالم، بدأت في الشعور بالقلق الكبير لدرجة أنها وجدت أنه من الصعب عليها التركيز في الأعمال المنوطة بها.

وجاء الوقت الذي يكون العمل فيه شاقا جدا نظرا لبدء المدرسين في تقييم أداء الطلاب، ويبدأ كل المدرسين يحتشدون في المدرسة للقيام بأعمالهم. وبدأت تظهر عليها أعراض نوبة برد، ربما كانت ناتجة عن أنواع معينة من الأنفلونزا، لدرجة أنها شعرت بشيء من الرعشة. الأمر الذي زاد من تفاقم الأمور. واستمرت هذه الأعراض لعدة أسابيع مصحوبة بشحوب لم يختف من وجهها. وكان ذلك سببا في عدم قدرتها على التركيز في عملها أو حتى في القدرة على النوم ليلا. وأصبحت كسولة للغاية، وبدأ نشاطها في الذبول يوما بعد يوم.

لم تستطع روزي التوقف عن التفكير في حالتها الجسمية، وكيف أثرت هذه الحالة على عملها. فكانت يائسة من أن تؤدي أداءً جيدًا؛ وتمنت لمرات عديدة أن تترك العمل، وهو مجال التدريس. ولكن بدأت أيضا في الشعور بعدم القدرة من الناحية الجسمية على

القيام بالأشياء والأعمال المنوطة بها، فكانت تتخبط وهي سائرة في الطرقات، وتقع منها الأشيـاء، وكانت تنسى المفاتيح أو حقيبتهـا. ومع مرور الوقت، قاربت الأعمال المنوطة بها والامتحانـات علـى البدء، وهي لا تزال على هذه الحالة. وقضت جل الوقت في التفكير بهذه الامتحانات، وشعرت بمزيد من القلق والخوف، وعلاوة علـى هذا ازدادت نوبة البرد التي تعاني منها سوءًا. وكان الأمر المحـبط حقيقة هو تذكرها بأنها كانت في نفس الحال فـي العـام الـسابق، وبدأت الأمراض المزمنة التي تعاني منها تتضح بعض الشيء وذلك بعد انتهاء الامتحان الماضي. ولو استطاعت مواصلة القيام بالعمـل المنوط بها، لتخلصت تماما من المرض الذي تمر به. وكـان هـذا الأمر مستحيلاً بالنسبة لها.

الصحة وكيفية العناية بها

كمـا ذكرنا في الفصل السابق، نجد أن أي مرض، أو اعتلال في الصحة، أو حادث يتضمن عوامل نفسية في بعض مراحله، أو في كل مراحله. ويهتم علماء نفس الصحة بهذه العلاقات، وبالكيفية التي يمرض بها الناس، وبمدى قدرتهم على وقاية أنفسهم من المرض، وكيف يعودون إلى الحالة الصحية الجيدة التي كانوا عليها من قبل إصابتهم بالمرض أو كيف يتعاملون مع الأمراض المزمنة، وأخيرا يهتمون بالعلاقات الموجودة بين الظروف والملابسات الحياتية (وبخاصة ظروف الحياة الضاغطة) والمرض.

ويعتمد السعي إلى عيش حياة صحية سليمة، على مجموعة من الشروط، أهمها ما يلي:

١- نوم عدد كاف من الساعات كل يوم، تختلف فترته من شخص لآخر.

٢- الانتظام في تناول وجبة الإفطار.

٣- عدم تناول أي طعام بين الوجبات.

٤- الاحتفاظ بوزن صحي معقول.

٥- عدم التدخين.

٦- تناول المواد الكحولية بنسبة ضئيلة، أو عدم تناولها على الإطلاق.

٧- العمل على ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.

وبالطبع، ربما يقوم أحد الأشخاص بالتساؤل - لماذا عليَّ أن ألتزم بمثل هذه النصائح الصحية؟ فكثير من هذه النصائح تحول بين التمتع بالكثير من الأمور في الحياة. ونجد أن بعض الأفراد يجعل نصب اهتمامه في الأكل، والشراب، والتدخين، والنوم متأخرا وعدم القيام بممارسة التمارين الرياضية. وتكمن الإجابة الرئيسية عن هذا السؤال في أن الحياة طويلة (تماما مثل كونها أكثر راحة في الوقت الذي تدوم فيه لوقت طويل).

ولنقم بتناول هذه الأمور من ناحية أخرى، فالتدخين يعد أمرا مكلفا للغاية للمجتمع نتيجة لآثاره الضارة والخطيرة على الصحة. وربما تكون هذه الآثار غير مباشرة فضلا عن الآثار المباشرة المتمثلة في (سرطان الرئة، انتفاخ الرئة... إلخ). والتي تؤدي، على سبيل المثال، إلى تقليل قدرة الرئة وكفاءتها، الأمر الذي يعمل بدوره على تقليل قدرة الفرد على مزاولة الأعمال المطلوبة منه والقيام بنشاطاته المعتادة.

وعلى الرغم من أن هناك بعض الدلائل التي أثبتت أن تناول جرعات معتدلة من المواد الكحولية يعمل على تقليل نسبة الوفيات بصورة قليلة، فإن

الاستهلاك المكثف للمواد الكحولية يزيد بشكل كبير من المخاطر المحتملة. ومرة أخرى نقول إن هذه الأخطار قد تكون غير مباشرة. فعلى سبيل المثال، بعد تناول هذه المواد الكحولية بجرعات كبيرة، يزداد احتمال أن يرتكب الشخص إحدى حوادث السيارات، أو الحرق بالنار أو السقوط في أي حفرة من الحفرات.

ولقد تمت الإشارة إلى النظام الغذائي في الفصول الأولى من الكتاب، ونجد أن الناس في المجتمع الغربي يتكلمون بمعدل متزايد هذه الأيام عن النظام الغذائي، ومدى أهميته للصحة، وتناول الكثير من الكتب والمؤلفات هذا الأمر. فالمشكلات المقترنة بسوء التغذية متعددة ومنتشرة. وتأتي الأمثلة الواضحة من ضيق الشرايين خلال ترسبات الكولسترول، وفي الغالب تزداد هذه النسبة في الجسم نتيجة تناول أنواع معينة من المأكولات. ومع ذلك، نجد عامة أن الدليل على أهمية الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون يكون لها تأثير مختلط من الناحيتين الإيجابية والسلبية. وعلى غرار هذا الأمر، نجد أن هناك علاقة بين ارتفاع ضغط الدم والنظام الغذائي المتبع. ويعمل ارتفاع ضغط الدم على زيادة الجلطات الدماغية، وأمراض القلب مثل الشريان التاجي. وفي خضم كثير من حالات الحماسة والرغبات المؤقتة، تتمثل النقطة المهمة الخاصة بالتغذية في اتباع نظام غذائي جيد يتسم بكونه متوازناً، يحتوي على كمية كبيرة من الأطعمة، دون تناول مزيد من الدهون المشبعة التي تسبب السمنة وبدانة الجسم.

وكذلك فإن مزاولة التمارين الرياضية لها أثرها على العديد من جوانب الحياة الصحية كما ذكرنا من قبل. فالتمارين الرياضية تساعد على تقليل الوزن ونسبة الكوليسترول في الدم وضغط الدم، بالإضافة إلى أن هناك آثارا إيجابية للتمارين الجسمية تتمثل-في زيادة تقدير الذات، وبالتالي تقليل آثار الضغوط التي يتعرض لها الشخص. وبالتأكيد، نجد أن مزاولة التمارين الجسمية القوية تزيد من

خطر الإصابة والجروح، إلا أن هذا الخطر يتم تفضيله عن الخطر المتزايد في حالة عدم ممارسة التمارين. ويكون السؤال هنا: ما المعدل الكافي للتمارين؟ وتتمثل الإجابة عن هذا السؤال في أن هذا المعدل يتباين من شخص لآخر، وهناك أيضا العديد من وجهات النظر في هذا الأمر. ومع ذلك لكي تتم الاستفادة من هذه التمارين، رغم ذلك، يجب أن يتم أداؤها بشكل منتظم، ويجب الاستمرار في أدائها في مكان يتسم بالتهوية الجيدة، الأمر الذى يزيد من مستوى كفاءة أداء القلب والجهاز التنفسي. (فالتمارين التي يتم أداؤها في مكان ليس به تهوية، والجهود القليلة للطاقة، لا تساعد على زيادة نسبة استهلاك الأكسجين، وبالتالي لا تزيد من كفاءة أداء القلب والرئتين).

ولا يظهر الجانب الأخير من سبل الحفاظ على الصحة الجيدة في أي قائمة من قوائم الوصفات الصحية، وذلك لأنه من الصعب جدا التحكم في الأمور الأخرى المتمثلة في النظام الغذائي ومزاولة التمارين الرياضية. وهناك كذلك خطر **الإصابة بالحوادث**. فالحوادث (وبخاصة الحوادث المرورية على الطريق) تعد من الأسباب الكبرى للموت والإصابة في الدول الصناعية، وتكون هذه النسبة أكبر في الدول النامية. ولدى الأفراد البالغ عمرهم ما بين ١٥ و٢٤ ، نجد أن ٥٠ في المائة من الوفيات يكون بسبب الحوادث.

فلو فكرنا جيدا في هذا الأمر، نجد أنه من الواضح أن الحوادث تكون خاضعة، إلى حد ما، للتحكم والضبط الذاتي. فعلى سبيل المثال، نجد أن خطر ارتكاب الحوادث يتزايد بمعدل كبير، وذلك في حالة تناول المواد الكحولية أو المواد المخدرة، وهذا التعاطي يمثل أمرا إراديا يمكن للشخص التحكم فيه وضبطه. وهناك عوامل أساسية أخرى يكون التحكم الذاتي فيها قليلا. فعلى سبيل المثال، لا يستطيع أحد أن يفعل شيئا فيما يتعلق بعمر الأفراد ومن ثم مدى تأثيره

على ارتكاب الأشخاص للحوادث. وعلى غرار هذا الأمر، نجد أن الذكور يكونون أكثر عرضة للحوادث بقدر ثلاث مرات مقارنة مع الإناث، وفي غالب الأحيان، نحن لا نستطيع أن نقوم بفعل شيء حول النوع الاجتماعي (الجندر). وهذا يرجع بالطبع وبخاصة في المجتمع الغربي إلى أن الذكور يعملون بدرجة أكثر من النساء في الوظائف التي تتسم بارتفاع في معدل الخطورة بشكل نسبي.

وربما يكون هناك بعض الفروق في الشخصية في التعرض للحوادث. فعلى سبيل المثال، نجد أن الأشخاص الذين يتسمون بدرجة كبيرة من العدوانية والتنافسية يكونون أكثر عرضة لارتكاب الحوادث، وذلك مقارنة بالأشخاص الذين لديهم درجات منخفضة من هذه السمات. وعلى غرار ذلك، نجد أن الأشخاص الذين لديهم درجات مرتفعة من سمة البحث عن الإثارة يكونون بلا محالة أكثر عرضة لارتكاب الحوادث، مقارنة بالأشخاص الذين يتمتعون بمستوى منخفض من هذه السمة. فالتحكم في احتمال ارتكاب مثل هذه الحوادث يمثل أمرًا صعبا وليس سهلا، إلا أن هناك طريقتين يمكن من خلالهما التعامل مع مثل هذا الأمر. فمن الممكن القيام بجهود لتغيير البيئة، وذلك من أجل تقليل عدد الحوادث، وتمثل القيود المفروضة على مقدار السرعة على الطريق مثالا لهذه الجهود. وتتمثل الإمكانية الأخرى في تغيير اتجاهاتنا الخاصة حيال أي موقف من المواقف، مثل القيادة، والتي يمكن أن يحدث بسببها الحوادث المرورية.

التعامل مع الضغوط

لقد تناولنا موضوع الضغوط بشكل مختصر في الفصل الخاص بتنظيم الانفعالات. وكانت النقطة المهمة، أنه ليس من السهل الاتفاق على تعريف الضغوط، في الواقع؛ لأن هناك العديد من التعريفات التي قدمت للضغوط على مر

الأعـــوام السابقة(*). هذا، ربما، لأن الضغوط تمثل شيئا ما ربما يتعلق بالشخص أو لا يتعلق به وبالتأكيد، هناك بعض الظروف (مثل ترك الوظيفة، وتدهور العلاقة الزوجية، وترك المنزل، ووجود طفل يعاني من مرض مزمن، والتقاعد... إلخ) التي تسبب ضغوطا للعديد من الناس. ولكن ليس من الضروري أن تمثل كل هذه الأحداث مصدرا للضغوط لكل الأفراد. وكذلك لا تكون ضاغطة بنفس الدرجة لدى كل فرد من الأفراد. لذلك، فهناك فروق فردية كبيرة في الاستجابة للضغوط عند الأفراد. فالضغوط تمثل نتيجة مترتبة عن التفاعل بين الفرد والبيئة، ولكي يتم التعرف على تحليل شامل رفيع المستوى للضغوط انظر: أوفيرتون (٢٠٠٥).

وهناك سبب واضح للاستجابة للضغوط يتمثل في حدوث كارثة ما، والعزلة، والأحداث المفاجئة، سواء أكانت لجماعة (مثل زلزال، إعصار تسونامي، تورنادوا... إلخ)، أو لفرد من الأفراد (مثل حادثة مرور كبيرة، وإطلاق النار، والتعرض للاغتصاب... إلخ). ومثل هذه الأحداث يكون لها تأثير كبير على كل من الجهاز المناعي والاستجابات الانفعالية وأداء الوظائف النفسية بصفة عامة

(*) المتابع لتراث البحث في مجال الضغوط النفسية يجد أنه يمكن تصنيف تعريفاتها في ثلاث فئات أساسية، وهي الضغوط كمثيرات، والضغوط كاستجابة، والضغوط كتفاعل بين الفرد والبيئة. ويتبنى معظم علماء النفس تعريف الضغوط باعتبارها مثيرات، ويرون أن الضغوط الأكثر شيوعا هي أحداث تفرض على الفرد. كما يشمل ذلك الظروف الداخلية (مثل الجوع والجنس) والتي تنبع من الخصائص العصبية. وتتراوح المثيرات الضاغطة التي يتعرض لها الفرد (طبقا للازاروس وكوهين إلى تغيرات كبرى تؤثر في الناس جميعا أو في عدد كبير منهم، وتغيرات كبرى تؤثر في عدد قليل أو فرد واحد، ثم منغصات الحياة اليومية. ولمزيد من المعلومات حول طبيعة الضغوط النفسية وآثارها وسبل التعامل معها، يمكن الرجوع لكتاب أ. د. جمعة سيد يوسف إدارة ضغوط العمل والمنشور بإيتراك للطباعة والنشر والتوزيع بالقاهرة، عام ٢٠٠٤ (المترجم).

(مثل قلة النوم، وعدم القدرة على التركيز). ويكون **لأحداث الحياة الكبيرة** آثار مشابهة أيضا، وذلك على الرغم من أنه يجب التأكد أن هناك فروقا فردية كبيرة في مثل هذه الاستجابات.

والكوارث والأحداث الحياتية الكبيرة تكون واضحة. هذا على النقيض من منغصات الحياة اليومية، والتي تكون أقل وضوحا وتسبب الاستجابة للضغوط، وهذه الأحداث مثل فقدان المفاتيح أو المحفظة أو حقيبة اليد، وأن تكون عالقا في الشارع في فترة الزحام المروري، ولها تتابع مع بعض المشكلات القليلة مع السيارة أو مع أعمال السمكرة، أو مع المعدات الإلكترونية. ومرة أخرى، نجد أن مثل هذه الأحداث، ربما تؤدي في بعض الحالات، إلى مزيد من الميل نحو المرض، ويحدث هذا بسبب انخفاض الأداء الوظيفي لجهاز مناعة الجسم. وربما يكون لهذه الأحداث تأثير غير مباشر على الصحة، وذلك من خلال التدخين والإسراف في الأكل، وقلة مزاولة التمارين الرياضية.

أما في حالة كون الضغوط **حادة** أو **مزمنة**، نجد أن هناك فروقا في الحالتين. فعلى سبيل المثال، نجد أن مزاولة العمل لساعات إضافية في غضون أسبوع واحد، وذلك لكي يتم الحصول على وظيفة معينة، يختلف تماما عن القيام بمزاولة مزيد من ساعات العمل وذلك لمدة زمنية تستمر لشهور وسنوات، مع مراعاة وجود الفروق الفردية في هذا الأمر. ونجد أن بعض الناس أصبحوا معتادين تماما على العيش مع الضغوط المزمنة، مثل الفقر والازدحام، والضوضاء، والعمل المتزايد، والمستمر. وفي هذا السياق، من المهم الوعي بأن الضغوط لا تمثل في كثير من الأحيان أمرا سلبيا. فنجد أن بعض الضغوط تمثل لعديد من الناس دافعا إيجابيا لأداء مهامهم.

وربما يؤدي النوع الخاص من الضغوط المزمنة الذي تم ذكره في الجزء المسبق، والذي يأتي من العمل المستمر، إلى الشعور بالاحتراق النفسي(*). وهو ما يعد شبيها بالاكتئاب. فالفرد يشعر بأنه منهك انفعاليا، ونجد أنه كنتيجة مترتبة على هذا الأمر، يشعر بأنه بعيد عن الناس من الناحية الانفعالية، وبخاصة في مجال العمل. وتكون هناك صعوبة في النوم، وربما يحدث اضطراب في الشهية. وهناك كذلك شعور واضح بعدم القدرة على إنجاز أي شيء يتعين إنجازه أو كان الفرد معتادا على إنجازه، في وظيفته.

ومن ثم، فإن الضغوط، على الرغم من صعوبة تعريفها، فإن لها جوانب نفسية وجسمية. أما عن الاستجابات النفسية المصاحبة للضغوط، فقد قام "هانز سيلي" عام (١٩٥٦) بتوضيحها بشكل واسع، وهو ما أسماه **متلازمة التكيف العام**. وقام بتقديم هذا الوصف على أساس أنه استجابة نمطية للظروف الضاغطة. وتشمل هذه المتلازمة ثلاث مراحل.

(*) تعد إسهامات ماسلاش هي الأكثر بروزا في سياق البحوث الخاصة بالاحتراق النفسي. وكشفت بحوثها العاملية المكثفة عن وجود ثلاثة مكونات أساسية للاحتراق النفسي: المكون الأول هو الإجهاد الانفعالي، ويقصد به انخفاض طاقة الفرد عن العمل والأداء والشعور بزيادة متطلبات العمل الذي يقوم به الفرد. والمكون الثاني هو الشعور باختلال الشخصية، ويقصد به تبلد المشاعر والشعور بالسلبية والصراع واختلال الحالة المزاجية للفرد. أما المكون الثالث، فهو عدم الرضا عن الإنجازات الشخصية، بحيث يصبح الفرد غير مقتنع أو غير راض عن أدائه المهني وإنجازاته التي يحققها. وهنا يتضح أن الاحتراق النفسي هو النتيجة الحتمية للتعرض للضغوط النفسية وعدم قدرة الفرد على التعامل معها والتغلب عليها. أو هو المرحلة المأساوية أو المحصلة النهائي للعجز عن التعامل مع الضغوط النفسية بمختلف درجات شدتها (المترجم).

١- **التنبيه:** ويمثل مرحلة الطوارئ، والتي تعني إما المواجهة وإما الهرب. ويقوم الجسم في هذه المرحلة بالتعامل مع الخطر والتهديد.

٢- **المقاومة:** تحدث بعض التغيرات الكيميائية، ونجد أن الجسم يبدأ في مواجهتها، وذلك على الرغم من احتمال أن يزيد التعرض للعديد من مصادر الضغوط الأخرى في هذه المرحلة.

٣- **الإنهاك:** نجد أن موارد الجسم تبدأ في النفاذ في هذه المرحلة شيئا فشيئا، ويكون ذلك مصحوبا بزيادة التعرض للمرض أو حتى الموت، وذلك بسبب شدة الظروف المسببة للضغوط.

وفي الوقت الذي يحدث فيه كل هذا الأمر على المستوى الجسمي، نجد من الناحية النفسية أن المرء يقوم بإيجاد طرق لمواجهة الضغوط. وهذه الطرق تعتمد على التقديرات الأولية لمجموعة من المتغيرات أهمها: ماذا يعني الحدث بالنسبة لي، وهل سيكون مؤذيا؟ ثم بعد ذلك، هل سأكون لدي القدرة على التعامل معه؟. والتعامل مع تلك الأحداث الضاغطة يعني ببساطة (أو، كما هي العادة استخدام الاثنين معا) إما المواجهة من خلال التركيز على الانفعال، وإما من خلال التركيز على المشكلة. وهذا، يعني بصفة خاصة، وكما نقول دائما، مشكلة الضغوط في العمل، حيث يجب على الشخص أن يقوم بتقييم هذا الأمر ويقرر هل سيكون لديه القدرة على حل هذه المشكلة أم لا. هل أستطيع القيام بتعديل ظروف العمل حتى تزول المشكلة؟ ولو لم أستطع، بحيث لا يكون بمقدورك عمل شيء (على سبيل المثال، كونك تعمل مع مدير جديد لديه تحيز شخصي ضدك، أو يجعلك تقوم بمواصلة العمل لساعات طويلة لكي لا تفقد وظيفتك) ثم بعد ذلك يأتي السؤال الذي يتمثل في: ما الذى أستطيع أن أقوم بفعله حتى أقوم بتغيير الطريقة التي أستجيب

بها انفعاليا مع هذا الأمر؟ وكما تمت الإشارة من قبل، نجد أن معظم المواقف الضاغطة يتم مواجهتها من خلال مزيج من هاتين الطريقتين للمواجهة.

ولنأخذ مثالا لموقف آخر يراه الناس مصدرًا للضغوط، وهو مواجهة الامتحانات الصعبة. فمن الممكن أن يتم استخدام أحد مناحي التركيز على المشكلة والذي يعد نظامًا مناسبا يمكن القيام به أثناء فترة الامتحانات، والتحدث عن العمل مع الآخرين، أو الذهاب إلى كل جماعات التأييد والمعلمين، وهلم جرا. ويمكن استخدام أسلوب التركيز على الانفعالات في محاولة التقليل من نسبة القلق الخاصة بالامتحان، وذلك من خلال استخدام أساليب الاسترخاء أو مزاولة رياضة أو البحث عن المساندة الاجتماعية، وذلك من خلال أصدقائك الذين يقومون بمواساتك في هذا الأمر. ونجد مرة ثانية، أن في مثل هذا النوع من المواقف، يقوم كثير من الناس بالمواجهة وذلك من خلال استخدام مزيج من هاتين الطريقتين.

وكذلك، نجد بالطبع، أن بعض طرق المواجهة يكون لها مترتبات أخرى. فعلى سبيل المثال، نجد أن بعض الناس يقومون بتناول الطعام، وتناول الشراب بشكل كبير على أنه أحد أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال. فهذا يكون له فوائد على المدى القصير، إلا أنه من الناحية الأخرى يكون لهذا الأمر بعض المترتبات السلبية على المدى الطويل. وكبديل لذلك، يمكن أن يقوم المرء بمواجهة الضغوط المتعلقة بامتحان اقترب أجله، وذلك من خلال التفكير في شيء ما آخر، أو التحدث مع الآخرين عن أي شيء مختلف، أو الذهاب لمشاهدة الأفلام. أو حتى من خلال الصلاة. وعلى الرغم من محاولة الأفراد للحصول على الراحة الانفعالية والعمل من أجل تقليل القلق الذي يشعر به الفرد من حين لآخر، نجد أن كلاً من هذه الاستراتيجيات لا تؤدي إلى تحسين أداء الفرد في الامتحان.

الشخصية والصحة

هناك معتقد شائع يتمثل في أن الضغط يعمل على زيادة خطر النواتج السلبية التي يمكن أن تؤثر على الصحة، أو تؤدي إلى اعتلال الصحة، وبخاصة في مجال أمراض القلب والجلطات. ويوجد كذلك بعض المعتقدات بأن هناك علاقة بين الضغوط والتعرض للإصابة بالسرطان. وبغض النظر عن الاعتماد الكثير على تعريف الضغوط، فإن هناك فروقًا فردية كبيرة في مثل هذه العلاقات. ونجد أن فكرة الفروق الفردية تضع الشخصية في الاعتبار. ومن ثم يأتي السؤال المهم جدا والذي يتطلب إجابة شافية: ما العلاقة بين الشخصية والصحة (أو اعتلال الصحة)؟

وعلى مر العقود الثلاثة المنصرمة، وبخاصة في مجال الصحة، كان التمييز الكبير بين النمط "أ" والنمط "ب" من الشخصيات. ففي النمط "أ" من الشخصية نجد أن الأفراد يكونون موضوعين دائما تحت ضغط الوقت، وأنهم يكونون أكثر عدوانية وقابلية للإثارة. ودائما ما تكون لديهم روح التنافسية إلى جانب اليأس من إمكانية تحقيقهم ما يريدون. وأما عن النمط "ب" من الشخصية فنجد العكس؛ حيث يميل الناس إلى التمتع بمزيد من الاسترخاء والسهولة في التعامل، وأن يبتعدوا عن مزيد من التنافسية والعدوانية. وطبقا لنتائج البحوث الأصيلة في هذا المجال، نجد أن أصحاب سلوك النمط "أ" يكونون عرضة بشكل كبير للإصابة بأمراض القلب.

وهناك عدد كبير من الأدلة العامة التي تدعم العلاقة بين النمط "أ" من الشخصية، والتعرض للإصابة بأمراض القلب. ومع ذلك، هناك مشكلة تكمن في أن هذا النمط من الشخصية يتسم بالعديد من السمات. فهل خطر الأمراض القلبية يرجع إلى واحد أو بعض، أو كل هذه السمات الشخصية لهذا النمط؟ ومرة أخرى، تشير الدلائل إلى أن العامل الرئيسي يتمثل في العداوة. فالنمط العدائي من

الشخصية يكون أكثر عرضة لخطر أمراض القلب، وذلك مقارنة مع الأشخاص الأقل عدائية. ويتضح ذلك، بصفة خاصة حينما تكون العدائية أمرا مريحا، على خلاف النمط الذي يتميز بالقلق والشكوى المستمرة.

وعلى الرغم من أن هناك علاقات تم التحقق منها بين شخصية النمط "أ" وخطر الإصابة بأمراض القلب، فإن هناك الكثير لم يتم اكتشافه حتى الآن في هذه العلاقة. فعلى سبيل المثال، هناك القليل جدا فقط الذي نعلمه عن مثل هذه العلاقة لدى السيدات، حيث إن غالبية البحث في هذا المجال تم القيام به على الرجال. وعلاوة على هذا الأمر، نجد أن الرجال الذين يعملون في وظائف مكتبية يكونون أكثر عرضة لأمراض القلب مقارنة مع الرجال الذين يعملون في المصانع. وتوجد، أيضا، علاقات واضحة بين شخصية أو سلوك النمط "أ" والمعدلات العالية من التدخين وتناول المواد الكحولية، وبصورة نسبية تناول الطعام غير الصحي، وكذلك زيادة خطر ارتكاب الحوادث. ثم يأتي بعد ذلك السؤال الذي يطرح نفسه: هل هناك علاقة مباشرة بين شخصية النمط "أ"، والتعرض لخطر الإصابة بأمــراض القلب، أم توجــد علاقة مركبة متداخلة بين كل العوامل التي تتضمنها هذه العلاقة؟

وهناك عامل إضافي يدخل في هذه المعادلة الصعبة يتمثل في الضغوط. فكل من شخصيات النمطين "أ"، "ب" يستجيب بشكل مختلف للمواقف الضاغطة. فالأفراد ذوو النمط "أ" يستجيبون بشكل سريع وأكثر قوة لمثيرات الضغوط مقارنة بالأفراد التابعين للنمط "ب". وهؤلاء الأفراد يميلون كذلك إلى إدراك أي تهديد على أنه شخصي أكثر من أفراد النمط "ب". ومن الممكن تخيل كذلك أن الأفراد ذوي النمط "أ" يميلون إلى التعرض بدرجة أكيدة للمواقف المسببة للضغوط. ويبدو غالبا أن أسلوب شخصيتهم يحثهم على البحث عن الكثير من المواقف الضاغطة.

وكما رأينا في الفصول السابقة، فعلى الرغم من أن الشخصية تكون مستقرة بشكل كبير، فإنها لا تعيش في بيئة جامدة. فالشخصية قابلة -إلى حد ما- للتعديل والتغير وهو ما يحدث بشكل كبير مع شخصيات النمط "أ". فبوجه عام، يمكننا تغيير إدراكنا واستجاباتنا الانفعالية، وذلك من خلال التأثير على معارفنا. لذلك، نجد أن الشخص الذي يعي ميول النمط "أ" في ذاته، ربما يجري مجموعة من التغيرات المختلفة في أسلوب حياته تتمثل في المكان الذي يعيش فيه، وممارسة قدر كاف من التمارين الرياضية، وتعلم أساليب الاسترخاء، والتغيير واسع النطاق للاستجابات النمطية للمواقف الضاغطة. وهناك مثال، يجب أن يتم تعلمه حتى يتم الاسترخاء وذلك عندما تقف في طابور دفع الحساب وراء شخص ما لا يستطيع إيجاد المال أو يبدو أنه نسي الرقم السري الخاص ببطاقته الائتمانية. وفي مثل هذا الموقف نجد أن الشخص صاحب النمط "أ" يتوتر من خلال الإحباط وقلـة الصبر أو حتى الشعور بالعداء المحتمل. ونجد أن الضبط الذاتي للسلوك في هذه المواقف يكون له أثره الطيب على جهاز المناعة.

وهناك نمط آخر من الأسئلة التي تم طرحها في السنوات الأخيرة يتعلق بإمكان الربط بين نمط الشخصية والتعرض للإصابة بمرض السرطان. في الوقت الحاضر، تكون الإجابة بصفة عامة أنه لا توجد علاقة. وقد كان هناك افتراض بوجود علاقة بين نمط الشخصية "ج" والإصابة بالسرطان. وصاحب هذا النمط من الشخصية عرضة للإصابة بالاكتئاب، وكذلك الشعور بالعجز إلى جانب علاقاته الانفعالية السطحية للغاية. ومع ذلك، حتى الآن، نجد أن الأدلة غير كافية لتدعيم هذا الافتراض.

وهناك طريقة أخرى يمكن النظر من خلالها إلى العلاقات المفترضة بين الشخصية ومختلف الأمراض، تتمثل في أن مثل هذه العلاقات النوعية غير قائمة،

فضلا عن أنه من الممكن وجود شخصية تكون عرضة للإصابة بالمرض بوجه عام. فمن الممكن أن نجد بعض الأشخاص الذين يسجلون معدلات عالية في عدد من الخصائص مثل القلق، والاكتئاب، والغضب. وفيما يتعلق بذلك، نجد أن هناك إشارة بأن العوامل المتعلقة باتجاهاتنا تقوم أيضا بدور في التعرض للمرض. فعلى سبيل المثال، نجد أن الناس الذين لديهم اتجاه متشائم نحو الأحداث الحياتية، يميلون في متوسط عمرهم إلى التعرض لحالة صحية سيئة، أكثر من الأفراد الذين لديهم اتجاه متفائل في الحياة.

والربط بين اتجاه أو منحى الحياة والتعرض للمرض هو ما يمكن أن نطلق عليه أحيانا الصلابة النفسية العامة. ويعتمد جزء من هذه الصلابة النفسية على وجهة نظر الفرد الخاصة بمركز التحكم. وهذا يشير إلى ما إذا كان الفرد مدركا لذاته في مسألة قدرته على التحكم في النتائج السلبية التي يمكن أن تحدث له. وهذا التحكم المدرك له نتائج إيجابية، في الوقت الذي نجد فيه أن إدراك نقص التحكم له آثار سلبية، بما في ذلك أثره على جهاز المناعة لدى الفرد. ويمكن كذلك تقسيم الأفراد إلى فئتين، الأولى يعتقدون أنهم يتحكمون في الأحداث التي تحدث لهم في حياتهم، بينما يعتقد أصحاب الفئة الثانية أن معظم الأشياء تحدث بسبب ظروف خارجة عن إرادتهم، وهو ما يشير تحديدا إلى مركز التحكم الداخلي والخارجي. وجدير بالقول إن، من لديهم قدرة على التحكم الداخلي نتوقع أن يكونوا أقل عرضة للمرض، وذلك مقارنة بالأشخاص الذين لديهم مركز تحكم خارجي.

ومرة أخرى، يمكن القول بصورة عامة، إن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية لديهم مركز تحكم داخلي قوي. ومع ذلك، فهؤلاء الأفراد لديهم شعور ثابت بما يقومون به في الحياة، وهو ما يقصد به معنى الهدف. فهم يمثلون نوعًا من الأفراد الذين يتميزون بقدرة مرتفعة على مواجهة التحديات، وينظرون إلى أي

تغيير يحدث في الحياة من حولهم على أنه فرصة يمكن استغلالها وليس تهديدا لحياتهم. فلو كان الأفراد يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصلابة النفسية، نجد أن تأثير المواقف الضاغطة عليهم يكون قليلا، وبالتالي نادرا ما يؤدي إلى تعرضهم للإصابة بالمرض.

الآثار الاجتماعية على الصحة

يمثل التواصل الاجتماعي أمرا بالغ الأهمية في التعامل مع الظروف الضاغطة، والتي ربما يكون لها تأثير على الصحة، أو يكون لها تأثير مباشر يؤدي إلى اعتلال الصحة والمرض. فهناك عدد من الجوانب المتعلقة بهذا الأمر، يتمثل الجانب الأول والأكثر وضوحا في عدد الأفراد الموجودين داخل إطار شبكة المساندة الاجتماعية. وإلى حد ما، نجد أنه كلما زاد العدد كان أفضل. ومع ذلك، نجد أن الأعداد القليلة لا تعوض نقص المساندة العملية بين هؤلاء الأفراد. وبعبارة أخرى، تمثل طبيعة المساندة أمرا مهما، وهي، أيضا، تمثل إدراك الفرد لهذه المساندة. فعلى سبيل المثال، من المنظور الفردي، لو قام أفراد عائلته أو أصدقاؤه من طرف واحد بتوفير المساندة له، فإن نقص الجودة التي يجب أن تشتمل عليها المساندة يكون لها العديد من التأثيرات.

وتتمثل الطريقة الواضحة التي يمكننا من خلالها أن نلتمس تأثير المساندة الاجتماعية على الصحة في مساعدة الأفراد على التعامل مع المواقف الضاغطة. وهذه الطريقة تكون من خلال كل من استراتيجيتي المواجهة الأساسيتين، إما التركيز على المشكلة وإما التركيز على الانفعال. فنصيحة المواجهة المباشرة القائمة على التركيز على المشكلة تأتي من العائلة والأصدقاء، والتي تتمثل في حسن الإنصات للشخص عند التحدث أو صدر حنون يمكن اللجوء إليه - ونجد أن كلاً من الأمرين يمثل عملية مواجهة من خلال التركيز على الانفعال.

ومع ذلك، نجد أنه من الممكن كذلك تخيل الظروف التي تعتمد المساندة الاجتماعية فيها على نوعية المساندة الاجتماعية التي تقدم، ربما تكون أمرا غير إيجابي. فلو أن هناك فردا في عائلة يعاني من مرض ما وتقوم العائلة بالالتفاف حوله ويحكون له عن قصص لأشخاص كانوا يعانون من هذا المرض نفسه واستطاعوا تحمله، فهذا الأمر لا يساعد كثيرا في مثل هذا الموقف. وفي مثل هذه الظروف، نجد أن الأفراد يتعرضون أحيانا لبعض المصائب والكوارث، وإلى نشر الشائعات على أنها قصص حقيقية وهلم جرا. وبمعنى آخر، نجد أن المساندة الاجتماعية الظاهرة ربما تكون أفضل للشخص الذي يقدمها منه بالنسبة للشخص الذي تتم مساندته.

فبالنسبة لكثير من الأفراد في مختلف مراحل حياتهم، نجد أن الجماعة الاجتماعية تمثل مصدرا قويا للتأثير يمكن بدوره أن يؤثر بشكل كبير على الصحة. وأكثر مرحلة عمرية تعتبر خير مثال على هذا الأمر هي مرحلة المراهقة. ففي هذه المرحلة، نجد أن التأثيرات تكون قوية تجاه التدخين، وتناول المواد الكحولية، وتعاطي المخدرات، والتكاسل عن أداء التمارين والأعمال... إلخ. ومع ذلك، نجد أن ضغوط الأقران أو التأثير يستمر لمرحلة متأخرة من العمر. فكر في الضغوط الخاصة بتأثير وجبات الطعام السريعة، أو فكرة أن الطريقة الوحيدة المناسبة في أخذ قسط من الراحة عند تأدية وظيفة يدوية هي تدخين سيجارة.

وبوجه عام، نجد أن العوامل الثقافية واسعة النطاق لها تأثير قوي على الصحة. وهناك مثال واضح على هذا الأمر في المجتمع الغربي، يأتي من التأكيد الكبير على البساطة والجمال والأسلوب الرفيع وذلك في غضون العقدين أو الثلاثة عقود الماضية. ولا يوجد شك أن هذا لا يمثل التأثير الوحيد على ارتقاء اضطرابات تناول الطعام لدى السيدات، مع كل المخاطر الصحية الموجودة، لكن

هذا يمثل عاملا مهما في هذا الأمر. بمعنى آخر، نجد أن الإعلانات واسعة النطاق حول الوجبات السريعة عملت على زيادة الرغبة في تناول الطعام ومن ثم زيادة الوزن، وبالتالي فإن هذا يمثل أمرا خطيرا على الصحة. وهناك العديد من الأمثلة على مثل هذه التأثيرات، مثل التأثير على تسوس الأسنان عند الأطفال، أو الإعلان عن المنتجات المعتمدة في تصنيعها على السكر.

الألم

نجد أن معظم الناس يعانون من الشعور بالألم في كثير من الأوقات في حياتهم. ونجد أن الألم له قيمة تكيفية واضحة، فهو يمثل ناقوسا للخطر يدق ليعلمك بأن هناك تلفا يحدث في أنسجة الجسم الأساسية. ومرة أخرى، وعلى الرغم من ذلك، كما حدث مع غالبية الأفراد، نجد أن الألم ليس دقيقا للغاية كما يظهره هذا الوصف. هل قمت بإصابة نفسك حينما كنت تمارس رياضة معينة، ولم تقم بملاحظة هذه الإصابة إلا بعد مرور فترة؟ هل مررت بخبرة بعض المواقف القاسية والتي كان يجب عليك فيها أن تقوم بفعل شيء ما وأنت تعلم أنه سوف يسبب لك ألما قويا، إلا أنك، مرة أخرى، لم تقم بملاحظة هذا الأمر، إلا لاحقا؟ هل عانيت من قبل من مرض مزمن، مثل ألم في الأسنان، أو من كسر في العظام أو من عسر شديد في الهضم، والذي ربما لا يظهر في وعيك لدقائق قليلة؟ فهذا لا يعني أنه قد اختفى "فعلا"، ولكنه يعني بكل بساطة أنه لم يعد يسترعي انتباهك.

يوجد على الأقل جانبان للألم. فهناك جانب حسي، مثل أذى لدغة النحل وذلك في موضع اللدغة، وآلام الأسنان في منطقة الأسنان أو ما يحيط بها. وكذلك، نجد أن هناك الجانب الانفعالي للألم. فالألم يكون مصحوبا دائما باستجابة انفعالية (كالغضب، والخوف، وعدم الشعور بالسعادة، وهلم جرا)، وهذا النوع من

الاستجابة الانفعالية يتفاعل مع الجانب الشعوري للألم. فعلى سبيل المثال، لو شعر أحد الأشخاص بألم مفاجئ في الصدر، وبدأ يخشى من أن يصاب بأزمة قلبية، نجد أن الفرصة تكون أكبر لتفاقم الألم وتدهور حالة هذا الشخص.

ونجد أن المعارف تكون متضمنة في الغالب في الانفعالات أن كل فرد، بناء على الخبرات الشخصية التي مر بها، يقوم بتكوين الأفكار والمعتقدات، والآراء عن الألم. وهذه العمليات المعرفية، يمكن أن تقوم بدورها، في التأثير على الألم. فعلى سبيل المثال، لو أنني أخشى تماما من الألم ومما يعني هذا الأمر، فسنجد أن المرور بخبرة الألم تكون مضاعفة مقارنة بما لو اعتقدت أنني أمثل نوعا من الأشخاص الذين يمكنهم بسهولة مواجهة الألم الذي يتعرضون له.

ونجد أن هذا الجمع بين العوامل التي تقوم على أساس الإحساس، والعوامل الأخرى التي تقوم على أساس الانفعال/ المعرفة فيما يتعلق بالألم قد تم دمجها معًا فيما يسمى بنظرية بوابة التحكم في الألم، المقبولة والتي قدمها كل من ميلزاك Melzak ووال wall عام ١٩٦٥ (١٩٨٣) وتلقى قبولا واسعا من الباحثين المهتمين بهــذا الموضــوع (لدغــة النحلــة، أو اصطدام الذقن في حافة الحمام، أو إصابة إصبع القدم في أرجل السرير) ولكن توجد أيضا بوابة من نوع معين في الجهاز العصبي المركزي، يمكن من خلال فتحة معينة فيها تحديد المدى الذي يتم الشعور بالألم من خلاله. وبمعنى آخر، نجد أن خليطًا من الانفعالات والمعارف الموجود في المخ يقوم بإرسال رسالات إلى الحبل الشوكي، والذي يحدد مدى شدة الشعور بالألم.

فإذا فتحت البوابة فتحة ضئيلة، نجد أن عتبة الشعور بالألم تنخفض، وهو ما يؤدي إلى وصول مثيرات قليلة الشدة هي التي يتم إدراك الألم في ضوئها. وهناك استجابات أخرى ربما تؤدي إلى غلق هذه البوابة، وذلك من خلال رفع عتبة الألم،

وهو ما يتطلب حدوث المزيد من المثيرات حتى تُحدث خبرة الشعور بالألم. ولنأخذ مثالاً واضحًا على هذا الأمر، لو أنني أخشى من المثيرات المؤلمة، وأنزعج منها، فإن البوابة يتم فتحها وأشعر بالألم بدرجة كبيرة وبشكل سريع. ومن الجانب الآخر، لو، أنني في هذا الوقت أكون قادرا على الاسترخاء والتركيز على بعض الإحساسات الأخرى، فستقل احتمالات مروري بخبرة الألم المؤلمة بدرجة كبيرة، حيث نجد أنه تم إغلاق البوابة -إلى حد ما- في هذه الحالة.

والتفاعل بين الإحساس والانفعال- المعرفة في الألم يعني أنه من الممكن التمييز بين نوعين أساسيين من الألم، حتى وإن كان كل من العاملين موجودًا في كل من النوعين. فالألم العضوي يكون شديدا، وهذا ما يحدث حينما يكون هناك تلف واضح في أنسجة الجسم. ويمثل الألم العضوي النفسي نوعا من أنواع الألم (والذي يتسم كذلك بالشدة، والحدة، والاستمرار لوقت طويل)، وهذا الألم يحدث بدون أي أساس جسمي أو عضوي واضح. ويعني هذا، بالطبع، أن السبب الجسمي والعضوي للألم لم يتم تبينه حتى الآن. وهناك ثلاثة أنواع أساسية لهذا الألم. ألم الأعصاب، وهو ألم يتسم بالشدة، ويعمل على إحداث العديد من الآلام العصبية وغالبا ما يكون هذا في منطقة الوجه، ولم يتبين السبب الجسمي أو العضوي لمثل هذا الألم. وألم الحرق هو ألم شبيه بألم الأعصاب، إلا أنه يتكون من وجود ألم محرق في بعض أجزاء الجسم. وهناك النوع الثالث من الألم وهو يتمثل في ألم منطقة الأطراف والذي يتم المعاناة منه في أي طرف من أطراف الجسم، وهذا النوع من الألم لا يستمر لفترة طويلة (وذلك من خلال عملية البتر) أو يختفي مثل هذا الألم ولا يصبح له أية آثار.

وكما هو الحال في معظم جوانب الصحة أو المرض، نجد أن هناك علاقات ممكنة بين الألم والشخصية، حيث أجريت محاولات عديدة أكدت مثل هذه

العلاقات. ومع ذلك، نجد أن المشكلة، تكمن في أن أحد أشكال العلاقات المعتادة تذكر القليل فقط عن أسباب حدوث مثل هذه الآلام. فعلى سبيل المثال، هل، إذا تبين هناك علاقة بين القلق والتعرض للمعاناة من الألم، فهل هذا يعني أن القلق يسبب مضاعفة الألم، أو أن الألم يؤدي إلى زيادة القلق، أو كليهما، أو أن هناك عددًا من العوامل الأخرى الكامنة التي تكون سببا وراء هذا الأمر(*)؟

ولعل أهم جانب للألم يتعين وضعه في الاعتبار هو الكيفية التي يمكن التحكم من خلالها في الألم. وهذا بصفة خاصة عندما يكون الألم مزمنا، بحيث يستمر لشهور وسنوات. وتتمثل الطرق الرئيسية الخاصة بالتحكم في الألم في: العقاقير، والجراحة، وأخذ الأبر، والتغذية الرجعية الحيوية، والتنويم المغناطيسي، والاسترخاء، والتخيل الموجه، ومواجهة الاستثارة (في منطقة أخرى من مناطق الجسم) والتشتيت. ويجب أن يتضح أن بعضًا من هذه الأساليب تعمل على الجانب الجسمي للألم، والبعض الآخر يعمل على الجانب المعرفي/ الانفعالي للألم. ومعظم هذه الأساليب تكون فعالة إلى حد ما، إلا أن كل واحدة منها، لها آثارها الجانبية ومعوقات لاستخدامها باستثناء الاسترخاء والتخليل الموجه.

ويمكن تعليم الاسترخاء للفرد لتخفيف حالة الاستثارة والعمل على استرخاء العضلات. وهذا الأمر يتم الاستفاده به وذلك من خلال بعض أساليب التأمل. فهذا التأمل يمكن الاستعانة به مع التخيل الموجه، والذي يتم تدريب الأفراد عليه لتخيل

(*) تشير هذه النتائج إلى أهم مشكلات التصميمات الارتباطية وهي السببية المعكوسة والمتغير الثالث، والمقصود بالسببية المعكوسة هو أن العلاقة التي يتم الوصول إليها بين المتغيرين تعني أن كلا منهما ربما يكون سببا أو نتيجة للآخر. أما المتغير الثالث، فيقصد به أنه يحتمل أن كلا من المتغيرين المرتبطين لا يؤثران في بعضهما البعض بصورة مباشرة، ولكن بالأحرى ربما يوجد متغير آخر غير محدد يؤثر في المتغيرين معا هو ما يطلق عليه المتغير الثالث (المترجم).

بعض المشاهد التي تساعدهم في التعامل مع الألم. فعلى سبيل المثال، نجد أن نوعا من أنواع التخيل الموجه يعمل على تشجيع الفرد على تخيل أنه يكافح الألم ويصارعه، والعمل على هزيمته وإخضاعه، وقد يعمل نوع آخر على تخيل تحمل الألم وتخفيف حدته، لذلك تصبح حدة الألم أقل، فأقل حتى يتم التخلص منه تماما. وعلى الرغم من أن كلاً من الاسترخاء وأساليب التأمل تعمل بشكل جيد في العديد من حالات الألم، فإن التخيل الموجه لا يكون فعالا بشكل جيد، وبخاصة إذا كان الألم قاسيا.

وفي النهاية، يجب على الفرد التكيف مع الألم المزمن، والطريقة التي يتم من خلالها هذا التكيف تحدد الكيفية التي سوف يواجه الشخص الألم بها. ومثل هذا التكيف يعتمد على نوع العوامل أو مصادر التأثير التي تمت مناقشتها في بداية الفصل. فعلى سبيل المثال، هناك مجموعة العوامل الرئيسية التي تتمثل في الشخصية، والمعتقدات الشخصية والثقافة. وهناك العديد من الجوانب الخاصة بالألم نفسه، وبخاصة في درجة شدته، وهناك أخيرا بعض العوامل مثل طبيعة المساندة الاجتماعية المتاحة للفرد ونوعها أو حتى درجة المساندة المادية التي يجب أن يحصل عليها.

التدخين كإحدى المشكلات الصحية

لكي يتم توضيح بعض مما تم مناقشته في هذا الفصل، يجب دراسة المشكلات الصحية المتنوعة بشيء من التفصيل، إلا أن هناك مشكلة ملحة تتكرر كثيرا في عالمنا المعاصر وهي التدخين. فآثار التدخين المتعلقة بالمرض تم تحديدها على نحو لا يقبل الجدل في الأيام الحالية. وتشير الدلائل الثابتة إلى أن التدخين له آثار مباشرة في الإصابة بكل أمراض الجهاز التنفسي والقلب والجهاز الدوري، مثل سرطان الرئة.

ففي المجتمع الغربي، نجد أن الأفراد ذوي الأعمار المختلفة يقومون بتدخين كميات مختلفة، وهو الأمر الذي يكون مرتبطا أكثر بمرحلة الرشد. فمن المتعارف عليه أن الرجال في هذا المجتمع يقومون بتدخين كميات أكبر من النساء، إلا أن هذا الوضع تغير منذ انخفاض عدد المدخنين من الرجال مقارنة بما كان عليه الأمر من قبل، ونجد على العكس أن أعداد النساء المدخنات يتزايد بشكل مطرد.

ونجد أن من بين الأمور المهمة التي يتعين وضعها في الاعتبار فيما يتعلق بالتدخين هو سبب قيام الناس بالبدء في التدخين بصفة عامة، مع الوضع في الاعتبار أن أول سيجارة أو السجارة الثانية تكون كريهة للغاية. فهذا الأمر يبدأ بشكل من التحفظ، ثم مواصلة التدخين إلى أن يصبح المرء مدخنا. وعلى غرار هذا الأمر، نجد أنه من الممكن رؤية بعض المدخنين يمرون بالعديد من الصعوبات في الاستمرار في التدخين عندما يشعرون بنوبة برد قوية وسعال. وهذا الأمر يأخذ بعض الوقت، إلا أن الكثيرين يكون لهم القدرة على تنظيم مثل هذه الأمور.

ونجد أن أسباب البدء في التدخين لها علاقة بمجموعة من العوامل الاجتماعية والشخصية. فمن الناحية الاجتماعية، نجد أن إتاحة السجائر من العوامل المؤثرة على بدء التدخين ومواصلته عند الشباب الصغير. وربما تكون أكثر العوامل تأثيرا على هؤلاء الشباب ما يتعلق بصورة الذات. فعلى سبيل المثال، نجد أن احتمال أن يبدأ الشباب المتمرد في مرحلة التدخين، تكون أكثر من المراهقين الأقل تمردا.

وعلى الرغم من أن صورة الذات ربما تعزز بدء الشباب الصغير في التدخين، فإن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تجعل الفرد يستمر في التدخين منذ أول سيجارة قام بتدخينها. وأحد هذه العوامل المهمة هو الأعراض الانسحابية لنسبة النيكوتين في الجسم، وهو عامل بيولوجي واضح. فالأعراض التي ترتبط

بانخفاض نسبة النيكوتين في الدم لا تكون بالضرورة قوية، لكن من المؤكد أنها ليست سارة. ومع ذلك، وكما يعرف أي شخص منا قام بالإقلاع عن التدخين، فإن فكرة تناول سيجارة تظل مغرية في عقل الشخص حتى ولو عاد النيكوتين إلى معدله الطبيعي.

وهناك افتراض يوضح أن بعض الأشخاص يواصلون التدخين وذلك بسبب أربعة أسباب محتملة هي:

١- لكي يتم الحصول على مشاعر إيجابية مثل الاسترخاء.

٢- لكي يتم تجنب المشاعر السيئة مثل القلق، والتوتر.

٣- يكون التدخين شيئا اعتاد الشخص على القيام به.

٤- يفيد في مسألة الاعتماد النفسي، لتنظيم الغضب أو الاكتئاب.

وهناك نقطة أخرى تكمن في أن المدخنين لديهم تكيف متطرف في تقليل التنافر المعرفي المتضمن في المعرفة الموجودة لديهم، فأنا أدخن وأعلم أن التدخين يؤدي إلى سرطان الرئة. فهم بداية لا يصدقون هذا الدليل، على سبيل المثال، أو يبدؤون في تبرير عادتهم بطرق أخرى. حسنا، من المهم لي أن أكون مسترخيا من الناحية الاجتماعية وهذه الطريقة الوحيدة التي أعرف كيفية القيام بها. أو ربما يعملون على تقليل الأهمية الذاتية لهذه المُعضلة- نعم، إنك نجحت في بعض الأحيان، لذا يجب أن يكون التدخين مثل أي شيء آخر.

ويتمثل الاعتبار العملي المهم الذي يجب وضعه في الاعتبار بوضوح فيما يخص التدخين، في كيفية العمل على الإقلاع عن التدخين أو مساعدة شخص آخر على الإقلاع عن التدخين. وحينما يتم القيام بذلك، فجدير بالذكر أن نقول إن الأمر يمثل مشقة أكبر في التوقف عن فعل شيء ما وذلك مقارنة مع البدء في هذا

الشيء. فبدء سلوك جديد يتم عادة من خلال مراحل ودرجات؛ حيث يوجد بناء تدريجي. فمن الصعب، على الرغم من أنه ليس بالضرورة مستحيلا، التوقف عن القيام بشيء بطريقة تدريجية. فالتدخين يمثل أمرا صعبا وبخاصة من هذا الجانب وذلك لأن التدخين يرتبط بالعديد من الأشياء الأخرى، على سبيل المثال، تناول الطعام، والامتناع عن تناول الطعام، وشرب الكحوليات، والأوقات المختلفة من اليوم، ومن الناحية الاجتماعية، في أماكن مختلفة، وهلم جرا. وبالتالي فإن كل هذه المناسبات والأماكن تصبح مثيرات تشجع على "التدخين"، ومن ثم، يجب إقصاء جميع الوظائف الإيجابية الخاصة بكل مما سبق.

وتتمثل الأساليب الرئيسية التي يجب اتباعها للتوقف عن التدخين في: التنويم المغناطيسي، والاسترخاء، والتحدث مع الذات، وتناول جرعات بسيطة من مادة النيكوتين، والتدخين السريع. ويتمثل الأسلوب الأخير في أن التدخين السريع أمر شائق يعتمد على جعل التدخين شيئا مدمرا للصحة، وذلك من خلال جعل الفرد يدخن عددًا ضخمًا من السجائر في وقت قصير جدا، وذلك لكي نجعل هذا الفرد يشعر بالمرض. ويمثل هذا الإجراء أحد صور التشريط التقليدي المباشر، والذي يتم فيه المزاوجة بين كل من سلوك التدخين واستجابة غير شرطية منفرة تتمثل في المرض. وأما التحدث الذاتي، فهو عكس التدخين السريع، يتم من خلاله مساعدة الفرد في اتخاذ قرار الامتناع عن التدخين وذلك من خلال تعزيز أنفسهم على العوائد الإيجابية للإقلاع عن التدخين.

وبصرف النظر عن هذه الأساليب الفردية التي يمكن اتباعها للإقلاع عن التدخين وتشير إلى خطورة التدخين على الصحة، توجد أيضا بعض البرامج المجتمعية. وتتراوح هذه البرامج ما بين بعض أنواع الإعلانات مرورا بمختلف أنواع التحذير من التدخين في أماكن العمل وفي المنزل والأماكن العامة وما إلى ذلك.

وربما تكون النقطة الختامية الأكثر أهمية في هذا الفصل هي أن الصحة ليست متعلقة فقط بالجانب البيولوجي أو الجسمي. فالعوامل النفسية أيضا لها تأثير على كل الجوانب المتعلقة بالصحة. فالضغوط، والقلق، والانفعالات، لها جميعا، بوجه عام، آثار على الجهاز المناعي، وعلى الصحة بصفة عامة وفي الاستجابة للمرض. وعلى الرغم من أن هذا يجعل من الصحة أمرا أكثر تعقيدا مقارنة بما كان متوقعا، فإن هذا يعني أيضا أن العوامل النفسية يمكن استغلالها بصورة إيجابية لكي تعود بالنفع على صحة الأفراد، وذلك من خلال التعامل مع الضغوط والتحكم في الألم المزمن وذلك بهدف زيادة إمكان العيش لفترة أطول.

ملخص الفصل

- لا تمثل الصحة أمرا جسميا أو بيولوجيا بحتا، ولكنها تنطوي كذلك على الجوانب النفسية التي تلعب دورا كبيرا قبل، وأثناء أو بعد المرض، أو المرض المزمن أو حادثة ما.
- هناك بعض العوامل التي لها أهمية خاصة في الحفاظ على الصحة، تتمثل في النظام الغذائي، وممارسة التمارين، والتحكم في درجة التدخين، وشرب الكحوليات، والتحكم في الوزن. كل جوانب الحياة الصحية وغير الصحية تتفاعل مع مسألة احتمالية التعرض لحادثة ما.
- ليس من السهل وضع تعريف محدد للضغوط، وذلك لأنها تمثل مزيجًا من العوامل الداخلية والخارجية الخاصة بالشخص.
- هناك بعض المواقف التي تسبب الضغوط، والتي غالبا ما يتباين تأثيرها تبعا لاختلاف الأفراد أنفسهم، على سبيل المثال، الكوارث البيئية الكبيرة أو الأنواع المختلفة من الخسارة– التي تلحق بالفرد والوظيفة، والعلاقة، وما إلى ذلك.
- تمثل منغصات الحياة اليومية أهم عوامل الضغوط، ولو استمر الضغط لفترة كبيرة من الزمن، فإن هذا سوف يؤدي إلى الشعور بالاحتراق النفسي.
- على المستوى الجسمي، هناك ثلاث مراحل للضغوط التي يتعرض لها الفرد، وهي التنبيه، والمقاومة ثم الإنهاك.
- نجد من الناحية النفسية، أن التعامل مع الضغوط يحدث من خلال مزيج من أساليب المواجهة تتمثل في التركيز على الانفعال، والتركيز على حل المشكلات.

- هناك علاقة بين الشخصية والصحة، فأصحاب النمط "أ" من الشخصية يكونون أكثر عرضة لأمراض القلب. بالرغم من ذلك نجد أن سلوك النمط "أ" يكون قابلا للتعديل.
- لا توجد علاقة محددة بين الشخصية والسرطان، وذلك على الرغم من احتمال أن تكون هناك شخصية معينة تكون عرضة للمرض بوجه عام.
- نجد أن شبكات العلاقات الاجتماعية والعوامل الثقافية المتعددة لها أثر على الصحة، وبخاصة من خلال المساندة الاجتماعية وضغط جماعة الأقران، وهذا أمر نسبي.
- يمثل الألم خليطا من العوامل الحسية والانفعالية/ المعرفية، ونجد أن النظرية المقبولة تتمثل في أن العوامل الانفعالية/ المعرفية تعد بوابة تتحكم في مقدار الألم الذي يشعر به الفرد.
- توجد أساليب مختلفة للتحكم في الألم، والتي تركز إما على الجانب الحسي وإما على الجانب الانفعالي/ المعرفي.
- يمثل التدخين أكثر المشكلات الصحية شيوعا، وهذه المشكلة لها العديد من الأسباب ومثيرات الاستمرار في التدخين. وهناك العديد من الأساليب التي يمكن اتباعها في محاولة الإقلاع عن التدخين.

أسئلة واحتمالات

- كيف يمكنـــك أن تسيـــر على وصفة تعيش من خلالها حياة صحية سليمة؟ ما التغيرات التي يجب أن تقوم بها من أجل توظيف هذه الوصفة بشكل أكثر فاعلية؟ وما يمنعك من القيام بهذه التغيرات؟
- هل لديك نماذج للتمارين وللنظام الغذائي والتدخين والمواد المخدرة، والذي تم تغييرها في مراحل حياتك المختلفة. لو كان الأمر كذلك، فما هو الأمر الذي ساعد على إحداث هذه التغيرات؟
- إلى أي مدى تعتقد أن صحتك الشخصية، وتعرضك للمرض، ووظيفة جهاز المناعة الخاص بك، والتعرض لأي حادثة... إلخ، أمور يمكنك التحكم فيها تماما؟
- ما الأسباب الرئيسية للضغوط في حياتك؟ وما الأسباب الرئيسية للضغوط في حياة أسرتك وزملائك؟ وهل تتغير العوامل المسببة للضغوط على مدار الوقت؟
- ما طريقتك المفضلة في السيطرة على الضغوط؟ قم بعمل قائمة بالمواقف التي قمت بالتغلب فيها على الضغوط التي تواجهك، وذلك من خلال استخدام كل من أسلوبي المواجهة القائم على التركيز على الانفعال والمواجهة القائم على التركيز على المشكلة؟ هل هناك بعض عوامل الضغوط الأخرى التي جعلتك تتبنى هذه المناحي المختلفة؟
- ما المنغصات الحياتية التي تمر بها يوميا؟ وما الذي يمكنك القيام به حيالها؟ هل تعتقد أن هناك شيئا ما قمت به وسبب منغصا يوميا لشخص آخر؟

- هل حدث لك أن مررت بخبرة الاحتراق النفسي، أو رأيت أحدًا وصل لهذه المرحلة؟ وما الخصائص الرئيسية لهذا الأمر؟ لو كان لديك صديق يعاني من هذا الأمر، فما نصيحتك له؟
- قم بتخيل بيئة لا يشوبها أية ضغوط أولا لأسرتك، وثانيا لمكان عملك. ما الفروق الرئيسية بين تخيلاتك والواقع الفعلي الذي تعيشه؟
- ما أهم الخصائص التي تجعلك أقل أو أكثر عرضة للمشكلات الصحية؟ ولو كان هناك بعض من جوانب شخصيتك تجعلك أكثر عرضة للخطر، فما هو في اعتقادك ما يمكنك القيام به لمواجهة هذا الخطر؟
- هل تعرف أي شخص لديه شخصية من النمط "أ"؟ هل تنظر لهؤلاء الأفراد على أنهم أكثر عرضة للمخاطر؟
- لو اكتشفت أنه كان لديك مرض لا يمكن علاجه، كيف كنت ستتعامل معه من الناحية النفسية؟ وكيف تساعد الآخرين في التعامل مع مثل هذه المعلومات عن أنفسهم؟
- قم بتدوين الشواهد الرئيسية التي أثرت من خلالها شبكة المساندة الاجتماعية على صحتك. هل تم إقناعك للقيام بشيء ما، سواء من الناحية الإيجابية أو السلبية، فيما يتعلق بصحتك اعتمادا على إعلان قمت بمشاهدته؟ هل قمت بعمل شيء ضار لصحتك، ولكنه جيد لصورتك؟
- قم بتدوين بعض الخبرات الرئيسية للألم الذي شعرت به. وما الفرق بين هذه الخبرات؟ وهل تتعامل مع هذه الخبرات بطرق مختلفة؟ ولو كان الأمر كذلك، فما الذي جعلك تقوم بهذا الأمر؟

- هل تعتقد أنه يمكن التحكم في أي نوع من أنواع الألم وذلك من خلال استخدام الأساليب النفسية؟
- قم بتصميم برنامج يمكن بعض الأفراد من الإقلاع عن التدخين أو التوقف عن الإفراط في تناول الطعام، أو مزاولة مزيد من التمارين، أو النوم لمدة ساعات طويلة. هل تعتقد أن برنامجك سوف يكون له أثره؟ وما الذي يحول دون نجاح مثل هذا البرنامج؟

الفصل الثامن عشر

في سبيل حياة صحية

المساعدة العلاجية

مشاهد من الحياة

تخيل معالجًا نفسيًا يعمل في ميدان الصحة العامة قام بإجراء مقابلة تمهيدية مع إحدى المريضات. وقد تمت إحالة هذه المريضة إلى المعالج النفسي لما تعانيه من اضطرابات في الأكل. ويبدو واضحا على المريضة أنها تعاني من فقدان الشهية، وأنها أصبحت تعاني من نقص ملحوظ في وزنها على نحو يشكل خطرا كبيرا على صحتها، إلى الحد الذي يمكن أن تعاني معه من خطر الانهيار التام لصحتها الجسمية، ومن الممكن أن تضر بنفسها بصورة أو بأخرى.

وخلال هذه المقابلة، التي هدفت- إلى حد كبير- إلى جمع معلومات ربما تكون مفيدة لفهم طبيعة هذه السيدة، والتوصل إلى طريقة مفيدة لمساعدتها على التحسن، اكتشف المعالج النفسي موقفًا بالغ التعقيد تعاني منه المريضة في منزلها. فالسيدة، التي تبلغ الثلاثينيات من عمرها، لديها ابنان، ويبدو واضحا عليها التعاسة جراء علاقتها مع زوجها. وظهر للمعالج النفسي أن جانبا كبيرًا من هذه التعاسة سببه إخفاء زوجها جزءًا كبيرًا من حياته عنها. إلا أنه خلال العام السابق أو ما قبله، علمت أنه عندما كان

يخرج في المساء، وهو ما يفعله كثيرا، كان يشترك في أعمال إجرامية عديدة، وهو الأمر الذي لم يكن لديها أدنى فكرة عنه في بداية زواجها.

ومع تقدم المقابلة وسريانها، تكشف المريضة عن قدر كبير من المعلومات لمعالجها. هذه المعلومات تتضمن الحقيقة القائلة بأنه على الرغم من أنها دأبت مرارا وتكرارا على إخبار زوجها بمدى الأسى الذي تشعر به مما يقترفه من جرائم، رغم أن هذه الجرائم تسببت في زيادة دخل الأسرة، فإنه لم يظهر لها أي توقف عن أفعاله النكراء. وفي الواقع، إنها أوضحت للمعالج النفسي أن زوجها يخطط للقيام بعملية سطو في وقت لاحق من ذلك الأسبوع. بل والأكثر من ذلك أنها قالت إنها تعرف اسم الشخص الذي يريد زوجها سرقته.

وفي نهاية هذه الجلسة الأولى، قام المعالج بجمع قدر كبير من المعلومات التي ربما تكون مفيدة في الجلسات العلاجية اللاحقة مع المريضة. بل بدأ بالفعل في التوصل إلى صياغة للحالة؛ وهي إحدى المهام الأولى التي يتعين على المعالج القيام بها على نحو طبيعي في أسرع وقت ممكن عند رؤيته لمريض جديد. وبالرغم من أن المعالج يواجه أيضا مسألة أخلاقية بالغة الصعوبة. فهو يعلم أن الجريمة ستقع حتما، أو على أقل تقدير يعتقد أن مريضته متأكدة من أنه من المقرر أن تقع جريمة. وعادة ما يُنظر إلى العلاقة بين المعالج النفساني والمريض على أنها علاقة على درجة عالية من

القدسية والسرية، لكن هل العلاقة في هذا المثال لا تزال تتمتع بهذه الدرجة من القدسية؟(*)

يبلغ "مالكولم" من العمر ٤٢ عاما. وهو أعزب ولديه مجموعة من العلاقات غير المُرضية. ويبدو أن لديه القدرة على البدء في علاقات غرامية جديدة بسهولة، لكن سرعان ما تسوء هذه العلاقة، وعادة ما يكون الطرف الآخر هو الطرف الذي ينهي هذه العلاقة، وكانت آخر علاقاته الفاشلة تحمل قدرا كبيرا من التعاسة على وجه الخصوص من وجهة نظره، فعانى على إثرها من القلق والاكتئاب، إلى الحد الذي تطلب معه الحصول على مساعدة علاجية. ونظرا لكونه يشغل وظيفة مرموقة؛ لذلك يمكنه أن يتلقى العلاج النفسي، الذي يكون مكلفا، على يد أفضل المعالجين النفسيين في جلسات علاجية خاصة. وبسؤال المحيطين به عن بعض هؤلاء المعالجين المميزين، تمت تزكية اثنين منهم على وجه الخصوص. ولم يقرر إلى أي منهما سوف يذهب ويكمل معه الرحلة العلاجية؛ لذلك قرر أن يزور كل واحد منهما جلسة واحدة، ثم يقرر بعد ذلك أي المعالجين سوف يتابع العلاج معه.

(*) نحن هنا أمام قضية أخلاقية مهمة، تحتاج إلى إلقاء النظر عليها. فمن ناحية يجب أن يحكم العلاقة بين المريض والمعالج السرية؛ لأنها علاقة مقدسة. ولكن في بعض الحالات الخاصة، مثل تلك التي يشير إليها المؤلف في النص، والتي يخبر فيها المريض بأنه سوف يقدم على ارتكاب إحدى الجرائم كالقتل، فلا بد أن يقوم المعالج بأخذ بعض التدابير الاحترازية لمنع حدوث مثل هذه الجرائم كإبلاغ الجهات المعنية. ومع ذلك فإن هذه القضية الأخلاقية ما زالت مثار جدل بين العلماء والباحثين المعنيين بعلم النفس الإكلينيكي الجنائي (المترجم).

المعالج الأول هو رجل بالغ اللطف في أواخر الخمسينيات من عمره يبدو على قدر كبير من المودة والتقبل لمالكولم ومشكلاته. اتخذت هذه الجلسة طابعا وديا كما لو كانت دردشة مع صديق حميم يتعاطف معه. وفي هذه الجلسة اكتشف المعالج النفساني في هدوء الجوانب الخاصة كافة بمشكلة مالكولم، بدءا من تفاصيل آخر علاقاته إلى نوع العلاقة التي تجمعه بأبويه، وبخاصة علاقته بوالدته. كما وجه إليه أيضا بعض الأسئلة عن أحلامه، ومضمونها، والموضوعات التي تدور حولها، وما إذا كانت تتسبب في إيقاظه من النوم أم لا، وهكذا. كما سأله كذلك حول الكيفية التي يشعر بها في الموقف العلاجي- أي الكيفية التي يشعر بها في الوقت الحالي وفي هذا المكان. وقام المعالج بفحص الإجابات التي قدمها مالكولم بتعمق للوقوف على دلالاتها، ولم يترك له المجال لأن يدلي بعبارات مثل "أشعر أنني على ما يرام". بل يقوم المعالج بدفعه لأن يفصح عن المزيد والمزيد من وصف حالته تفصيلا، ويداوم على العودة إلى الكيفية التي يشعر بها مالكولم عندما يتحدث عن بعض الأحداث والظروف.

أما المعالج النفسي الثاني، الذي التقى به مالكولم بعدها بعدة أيام، فهي سيدة في الأربعينيات من عمرها، ترتدي ملابس ذات طابع جاد، ويبدو عليها التمتع بالكفاءة والفاعلية. وتتسم السيدة بالوضوح، فلا يوجد ما تخفيه، ويبدو عليها الثقة في معرفة طبيعة عملها. وكانت الأسئلة التي وجهتها لمالكولم ذات طابع عملي على نحو يختلف عن أسئلة المعالج الأول. واكتشفت مزيدا من التفاصيل

حول طبيعة المشاكل التي حدثت له في علاقاته الأخيرة وتمخض عنها انهيار هذه العلاقات، وظلت تعيده إلى ما فعل وما فعلته شريكته والتجاوزات التي ارتكبها كلاهما تجاه الآخر.

ولم تطرح على مالكولم أية أسئلة حول أحلامه أو علاقاته السابقة أو حياته الأولى، بل كانت مهتمة أكثر باستكشاف ما يريد أن يحققه لنفسه من قدومه إليها. وعندما أخبرها أنه يعاني من الاكتئاب والقلق، أرادت المعالجة أن تعرف منه على وجه التحديد الكيفية التي أثر بها ذلك في طبيعة ما يقوم به وفي طبيعة تفكيره بالكامل.

وعند نهاية الجلسة الأولى، بدأت المعالجة في أن تقترح على مالكولم طرقا أخرى يمكن أن يبدأ من خلالها في التفكير في طبيعة ما حدث له. كما وصفت له أيضا أسلوبًا أو أسلوبين لتقليل ما يعانيه من قلق، وطرقًا يمكن له من خلالها أن يسلك بصورة مختلفة عن المعتاد عندما يبدأ في التفكير في أفكار تسبب له الاكتئاب.

وبعد الجلستين، لم يستطع مالكولم أن يصل إلى قرار بشأن طبيعة المعالج الذي يستمر معه في العلاج، فكل واحد منهما بدا لديه ما يقدمه له. وأعجب مالكولم بأسلوب الرجل الأول وشعر بتحسن بعد رؤيته، إلا أنه أعجبه في الوقت ذاته الطابع العملي الذي تنتهجه المعالجة التي قابلها في الجلسة الثانية. وشعر أنه خرج من تلك الجلسة الثانية مسلحا بشيء مفيد ليقوم به في حياته اليومية.

التعامل مع الأمور المفرطة

يتعامل المعالجون النفسيون، على مختلف توجهاتهم وبأساليب شديدة التنوع، تعاملا طبيعيا مع نطاق واسع أيضا من قضايا الصحة النفسية. إلا أن الأمور المفرطة هي ما يوليه الناس في المجتمع اهتماما أكبر. ففي العالم الغربي، هناك تاريخ ممتد لتجنب التعامل مع الأفراد الذين يسلكون سلوكيات غريبة، وغير العاديين، وفي الواقع، فإن الأفراد الأقل إحساسا بالسعادة من أفراد المجتمع يحتاجون لدرجة كبيرة من الشفقة. وعلى مدى قرون طويلة، كان يتم طرحهم جانبا بطريقة أو بأخرى، وينظر إليهم على أنهم يقعون تحت سيطرة الجان أو على أنهم أفراد يعانون من هواجس معينة هي التي تقف خلف حالاتهم. وتمثلت فكرة التعامل مع هؤلاء الأفراد المعذبين، في تعريضهم لمزيد من التعذيب، ثم شنقهم أو حرقهم أو إغراقهم.

ثم تأتي بعد ذلك مصحات الأمراض العقلية. ورغم أن هذه الأماكن التي تتطلب عزل المرضى تبدو أكثر إنسانية عما كان موجودا في السابق، فإن هذه الأماكن كثيرا ما تبث الرعب في النفوس، وتتناقص فيها فرص التحسن. وعلى مدار القرن العشرين شهدت هذه المصحات تحسنا، وجاء العالم الغربي وأراد أن يستبدل بها صورا متعددة من أماكن الصحة العقلية في المجتمع. وكان الهدف من ذلك هو مساعدة أفراد المجتمعات المحلية على رعاية المعاقين عقليا. ولكن هذا الأمر لم يلق نجاحا كبيرا أيضا، وتم استبداله بمجموعة متنوعة من البرامج تخضع لتقييم كبير عما كانت عليه الممارسة في السابق.

وهناك أنواع متعددة من مقدمي علاجات الصحة العقلية، فهناك **الاختصاصيون النفسيون الإكلينيكيون** الذين تلقوا تدريبا نفسيا ولديهم القدرة على القيام بمجموعة متنوعة من صور العلاج، سواء مع الأفراد أو الجماعات، بما فيها

العائلات. أما الأطباء النفسيون فلديهم تدريب طبي وتخصصوا في الطب النفسي. ورغم أنه من الممكن أن يكتسبوا مهارات علاجية، فإن أسلوبهم الأساسي في العلاج يقوم على أساس التدخل بإعطاء جرعات دوائية. أما **المرشدون النفسيون** ، فهم، كما هو واضح من مسماهم، تدربوا (إلى حد كبير أو قليل) على المهارات الإرشادية. فهم يقومون ببعض التدخلات العلاجية، لكن ليس بنفس درجة المعرفة السيكولوجية الفردية التي توجد لدى الاختصاصيين النفسيين الإكلينيكيين. وعن **الاختصاصيين الاجتماعيين** العاملين في مجال الطب النفسي **وممرضات** الطب النفسي، فهم مجموعة من الأفراد يقدمون الرعاية أيضا لمن يعانون من أكثر المشكلات الصحية شدة، لكن مهاراتهم الضرورية للعلاج النفسي محدودة[*].

وكثيرا ما ينشأ نوع من المشكلات، ألقينا عليه الضوء في المثال الأول في بداية هذا الفصل، عند التعامل مع الصور الأكثر تطرفا من الاضطرابات النفسية. فدائما ما نجد مشكلات أخلاقية فيما يتعلق بالعلاج. فعلى سبيل المثال، تتضمن العديد من التدخلات العلاجية مناقشات ذات طابع حميمي للغاية بين المعالج والمريض النفسي، إلا أن أي صورة من صور التورط في العلاقات الشخصية (وبخاصة العلاقة الجنسية) ما بين المعالج والمريض النفسي يعد أمرًا غير مقبول بالمرة. وتكمن الصعوبة في أن الكثير من المناقشات الأكثر حميمية التي يعتاد الأفراد على إجرائها في حياتهم، تحيط بها علاقة شخصية حميمة بوجه عام، لكن ليس في حالة المعالج والمريض.

(*) يقوم بتقديم الخدمات النفسية العلاجية فريق متكامل، لكل عضو من أعضائه أدوار محددة، طبقا لطبيعة اختصاصه وما تلقاه من تدريب لتقل مهاراته. ويتكون هذا الفريق من الاختصاصي النفسي الإكلينيكي، والطبيب النفسي، والاختصاصي الاجتماعي، والممرضة النفسية، وأحيانا المرشد النفسي (المترجم).

كما توجد مسألة الخصوصية. فأي تبادل للمعلومات والأفكار بين الطبيب النفسي والمريض النفسي يجب أن يكون مضمونا باحترام الخصوصية، علي النحو نفسه الذي يكون عليه ما بين الطبيب العادي والمريض، وما بين المحامي وموكله. ويأتي الاستثناء، على سبيل المثال، عندما تتم مخالفة القانون، أو من المتوقع مخالفته في حالة المثال الذي قدمناه في مطلع هذا الفصل. إلى جانب ذلك، تكون المناسبة الرئيسية الأخرى التي يمكن منعها تنحية الخصوصية جانبا هي تلك الحالة التي يرى فيها المعالج النفسي أن المريض يتعرض لخطر التسبب في ضرر لنفسه أو ضرر للآخرين.

وأخيرا، هناك مسألة الموافقة المبدئية عن علم للمشاركة في التجارب. فإذا ما تم تقييم مدى فاعلية الأنواع المتعددة من العلاج بأسلوب مناسب، فمن المهم حينئذ إجراء بحوث منهجية رصينة. ومن المحتم أن يتم ذلك على المرضى النفسيين. غير أنه لا يمكن• استخدام المرضى حقولاً للتجارب بدون موافقتهم المبدئية عن علم للاستعانة بهم في تلك التجارب. وربما يبدو هذا الأمر واضحا وصريحا بالقدر الكافي، بحيث يمكن أن نسألهم في واقع الأمر، وإذا ما رفضوا، فإن رفضهم لا بد أن يحترم. إلا أن هناك العديد من الطرق المختلفة التي يمكن من خلالها طرح الأسئلة للحصول على الإجابات المرجوة. وفي الغالب يتمتع أغلب المعالجين النفسيين بمهارة فائقة في عمل علاقات مع الأشخاص الآخرين، ومن ثم يسهل عليهم تقديم أسئلتهم بأساليب عديدة تمكنهم من الحصول على إجابات المرضى. وتعد هذه طريقة مهذبة يمكن معها عدم انتهاك حرمة الخصوصية.

أما المجال الآخر الرحب، الذي يجب أن يوضع في الاعتبار، والذي يتجاوز حدود أي علاج تقدمه المؤسسات لمن يعانون من مشكلات صحية نفسية، فهو ما يتعلق بالثقافة والنوع الاجتماعي (الجندر). إذ تظهر العديد من الجماعات العرقية

والاجتماعية في نطاق الثقافة في تلك المؤسسات بمستويات مختلفة. كما يظهر الرجال والنساء في مستويات متشابهة في الوقت نفسه الذي يعانون فيه من اضطرابات مختلفة. فعلى سبيل المثال، يجد الرجال أنفسهم يسعون إلى الحصول على مساعدة بصورة تفوق النساء بشأن إساءة استخدام المواد المخدرة المؤثرة على الأعصاب، في حين تعاني النساء أكثر من الرجال من الاضطرابات المزاجية. إلى جانب ذلك، يوجد فرق أساسي بين الرجال والنساء في الثقافات الغربية، يتمثل في أن لدى النساء قابلية أكبر من الرجال للتحدث إلى الآخرين (خاصة إلى الأطباء المعالجين لحالتهن) عن أي من مشكلات الصحة النفسية التي يتعرضون لها. وعلى هذا الأساس، نقول بوجه عام إنه يجب على المعالج أن يكون على وعي بجميع هذه الفروق العرقية والاجتماعية لو أراد أن يبقى حساسا بطبيعة مريضه.

أساليب العلاج البيولوجية أو الجسمية

يصنف مختلف أشكـــال العـــلاج إلى نوعين أساسيين هما: العلاج الجسمي أو البيولوجي والعلاج النفسي. وتقوم العلاجات البيولوجية على افتراض أن أسباب الاضطرابات النفسية تكمن في المخ: وتظهر في فسيولوجية المخ أو كيميائه الحيوية. وبناءً عليه، في حال القيام بتغييرات مناسبة لهذه الطبيعة الفسيولوجية للمخ أو لكيميائها الحيوية، فمن الممكن أن تتحسن الحالة الصحية تبعا لذلك.

وتنطوي فكرة السببية على جانب من الصعوبة، حتى دون معالجتها وتحليلها إلى أصولها الفلسفية. فمن الواضح أن الكثير من الصعوبات النفسية تنشأ في السنوات الأولى من حياة المرء، ومن أشكال تعلقه الأولى، وظروفه الحياتية الحالية، وغيرها من الأمور. ومن الطبيعي أن يظهر أي تغيير ينشأ عن هذه الخبرات في فسيولوجية الفرد وفي كيميائه الحيوية. إلا أن القول في هذه الحالات

بأن الجوانب الفسيولوجية أو الكيميائية الحيوية هي التي تتسبب في حدوث الاستجابة المرضية أو الحالة المرضية، قول مغال فيه. وفي حالات أخرى، ربما تكون هناك حالات شاذة من الناحية النفسية أو الكيميائية الحيوية التي تتسبب مباشرةً في صعوبات سلوكية أو في اضطرابات نفسية. وعلى أية حال، فأيا كانت أسباب الحالات المختلفة، فمن الممكن معالجتها سواء بيولوجيا أو نفسيا.

العقاقير

تقوم أكثر أشكال العلاج الحيوي تكرارا على استخدام الأدوية التي تهدف إلى تغيير إما الحالة المزاجية للمريض وإما تغيير سلوكه. فمنذ الخمسينيات من القرن الماضي مثلا، لم يعد هناك حاجة إلى استعمال أساليب القمع المعهودة للسيطرة على الأفراد الذين يعانون من أكثر حالات الفصام شدةً. وقد أصبح سلوكهم أكثر تحكما فيه من الناحية الإنسانية من خلال استخدام العقاقير، وهي العقاقير التي تستخدم أيضا في تقليل حدوث حالات الهلاوس وتكرارها. وعلى نحو مشابه، تم البدء في تطوير العقاقير في الوقت نفسه تقريبا من أجل تخفيف الشعور بالاكتئاب على النحو التالي:

١- **العقاقير المخفضة للشعور بالقلق:** أغلب العقاقير المستخدمة في علاج القلق هي العقاقير المهدئة (والتي تعرف أيضا باسم بينزوديازيبانيز) فهذه العقاقير شأنها شأن الكحوليات، تعمل على تثبيط عمل الجهاز العصبي المركزي. كما أنها تقلل أيضا من الشعور بالتوتر، لكنها تزيد من الشعور بالنعاس والرغبة في النوم. ورغم أنه ثبت أن للأدوية المهدئة فوائد عديدة على مدى سنوات طوال في التحكم في القلق، فإنه تم وصفها للناس بصورة زائدة للغاية، كما أنه كثيرا ما يُساء استعمالها. وربما يكون الأهم

من ذلك هو أنها لا تقدم إلا حلولا قصيرة المدى لمشكلة القلق، فهي في الأساس تعالج العرض وليس سبب المرض. ومن ثم عندما يتوقف المريض عن تعاطي هذه الحبوب، فإنه يجد أن المشكلة لم تنته بعد.

٢- **العقاقير المضادة للذهان:** تعمل العقاقير المضادة للذهان في جهاز النواقل العصبية (الدوبامين) في المخ(*)، من خلال سد مستقبلات النواقل العصبية. ويقوم استخدام هذه العقاقير على أساس افتراض أن الفصام يرجع إلى زيادة في نشاط جهاز النواقل العصبية. ولا تعمل هذه الأدوية على علاج الفصام، بل إنها تساعد على تقليل الكثير من الأعراض التي تتسبب في الكثير من المشكلات للأفراد، مثل الهلاوس والأفكار الغريبة. ولا تؤدي العقاقير المضادة للذهان عملها لدى مرضى الفصام كافة كما ينتج عنها في بعض الأحيان آثار جانبية مثل جعل الاستجابات الانفعالية سطحية. وعلى هذا الأساس، يمكن أن يكون الاختيار ما بين الهلاوس والأفكار الغريبة وبعض درجات السعادة، أو القليل من حالات الهلاوس والأفكار الغريبة والقليل من الشعور بالسعادة.

٣- **العقاقير المضادة للاكتئاب:** تعمل العقاقير المضادة للاكتئاب على تحسين الحالة المزاجية للمريض. وهذه الأدوية لها أثرها من خلال العمل على اثنين من النواقل العصبية في المخ هما النورإبينفرين والسيروتونين، اللذين هما عبارة عن آليتين دفاعيتين مختلفتين عن بعضهما. ويعمل أحد العقاقير المضادة للاكتئاب على منع أحد الإنزيمات التي تدمر النورإبينفرين

(*) الدوبامين أحد الهرمونات أو النواقل العصبية التي يفرزها الجزء الداخلي (النخاع) من الغدة الكظرية أو فوق الكلوية. وهذه الهرمونات مسئولة عن تنظيم الاستجابة الصادرة لمواجهة المواقف الطارئة من خلال استثارة الشق السمبثاوي من الجهاز العصبي اللاإرادي (المترجم).

والسيروتونين، في حين يقوم النوع الأخر بمنع إعادة امتصاص هذه النواقل العصبية ومن ثم يطيل من فاعليتها. (تعد إعادة الامتصاص عملية آلية من تراجع النواقل العصبية إلى النهايات العصبية التي أطلقتها في البداية) وكما هو الحال في غالبية الأدوية، هناك آثار جانبية غير سارة للعقاقير المضادة للاكتئاب، وأكثر هذه الأعراض الجانبية شيوعا هو جفاف الفم الشديد والإمساك وتشوش الرؤية.

٤- **والبحث جارٍ دوما عن عقاقير جديدة مضادة للاكتئاب**، ربما لأن الاكتئاب يعتبر أكثر الأمراض شيوعا في العالم الغربي. إلا أنه تم استخدام العديد من أنواع الأدوية لسنوات عديدة، وأكثر هذه الأمثلة هو الليثيوم، حيث يستخدم في علاج خمسين بالمائة تقريبا من حالات الأفراد الذين يعانون من الاضطرابات الوجدانية ثنائية القطب. إلا أنه وبعد خمسين عاما من البحث والدراسات، لا يزال تأثيره غير واضح، بل ربما يحمل بعض الآثار الجانبية بالغة الخطورة.

٥- **الريتالين:** الريتالين عبارة عن عقار منبه يستخدم في علاج فرط النشاط لدى الأطفال الذين يعانون من اضطرابات مثل اضطراب قصور الانتباه واضطراب فرط النشاط المصحوب بقصور في الانتباه. ويعمل هذا الدواء على تقليل التشتت والتمزق ويزيد من تركيز الانتباه، إلا أن له أيضا عددًا من الآثار الجانبية. وبالإضافة إلى ذلك، تزايد سوء استخدامه بين الراشدين، مثله في ذلك مثل أغلب الأدوية تقريبا.

ونكرر هنا من جديد هذه النقطة المهمة ونقول إنه على الرغم من اتساع الاستخدام العلاجي للأدوية وما تحمله من فوائد عديدة، فإن أي عقار لا يتعامل مع أسباب الاضطراب، بل تعمل الأدوية في واقع الأمر على تخفيف بعض الأعراض

التي يعاني منها المريض. وبعيدا عن هذا العيب والخلل الواضح، تحمل الأدوية المستخدمة في العلاج بعض الآثار الجانبية غير السارة، إذ لا يمكن استخدام أغلب هذه الأدوية مع النساء الحـــوامــل، أو من قبل من يعانون من العديد من المشاكل الطبية الأخرى.

العلاج بالصدمات الكهربائية

يتضمن العلاج بالصدمات الكهربائية (ECT) تمرير تيار كهربي خفيف عبر المخ يحمل أثرا لا يختلف كثيرا عن نوبة صرع خفيفة. ويستخدم في الوقت الحالي لعلاج الحالات بالغة الشدة من الاكتئاب، ويتم إعطاؤه بأسلوب أكثر دقة وتحديدا عما كان عليه من قبل. وقبل حلول عام ١٩٦٠، تم استخدام هذا الأسلوب العلاجي على نطاق واسع وبطريقة غير متقنة، ونتج عن استخدامه عدد من الآثار الجانبية بالغة الخطورة على المرضى، مثل فقدان الذاكرة. ولا يزال يؤدي استخدام هذا الأسلوب العلاجي في الوقت الحالي إلى بعض صور فقدان الذاكرة، إلا أن هذا الأمر قل مع تناقص الجرعات المستخدمة من الكهرباء في الوقت الحالي. ومن المثير أنه رغم أنه يمكن أن يحمل الكثير من الآثار المسكنة في حالات الاكتئاب الشديدة، وبالرغم من استخدامه لما يزيد عن نصف قرن من الزمان، لا تزال الآلية التي تعمل بها آثاره غير معروفة حتى يومنا هذا.

أثر الدواء الوهمي

هناك العديد من الأدوية التي تستخدم في علاج الآلام النفسية، والتي من شأنها تخفيف ما يعانيه المريض من آلام، إلا أن هناك حاجة إلى تقييم مدى فاعلية مثل هذه الأدوية المعالجة، تماما مثلما هو الحال في فاعلية أي من أشكال العلاج النفسي. وأهم الأمور التي يجب أن نوضحها في هذا الإطار هي أولا: سواء ما إذا

كــان الفــرد أحس بتحسن علـــى أي حال أم لا، حتى ولو لم يتم إعطاؤه الدواء (أو تقديم العلاج له). ثانيا، من المهم أن نكتشف ما إذا كان أي من الآثار النافعة الناتجة عن استعمال الدواء قد أتت في واقع الأمر من إعطاء الدواء أم لا، بصرف النظر عن طبيعته، أي حتى ولو كان الدواء عبارة عن حبوب مصنوعة من السكر. والمسألة الأساسية هنا هي أنه من المهم أن نتوصل إلى أن أي آثار يمكن أن يحملها أحد الأدوية ترجع إلى الدواء في ذاته وليس إلى أي معتقدات قد تكون لدى المريض (أو الباحث) حول تناول الدواء، أو ربما ترجع إلى تركيز الانتباه على المريض. وتُعرف أي من هذه الآثار باسم آثار الدواء الوهمي.

ويعتبر أسلوب **التعمية المزدوجة**(*) هي الأسلوب المتبع في التوصل إلى ما إذا كان الأثر الذي يحدثه الدواء أثرا "حقيقيا" أم أنه أثر وهمي. وفي هذا الأسلوب، يتم إعطاء مجموعة واحدة من المرضى الدواء الفعلي، ويتم إعطاء مجموعة أخرى مـــن المرضى دواءً وهميا، والتأكد من عـــدم معرفة أي من الباحثين المساعدين أو المرضى الدواء الفعلي من الدواء الوهمي إلا بعد انتهاء التجربة. وفي حال تزايد أي أثر لدى المجموعة التي تعاطت الدواء الفعلي، ففي هذه الحالة يُنظر إلى الدواء على أنه فعال. أما إذا تساوت المجموعتان، فهو بذلك دواء وهمي والدواء الفعلي لا يحمل أي فائدة. وبطبيعة الحال إذا ما كان أداء مجموعة الدواء الوهمي أفضل من مجموعة الدواء الفعلي، يمكن القول عندئذ إن الدواء يسهم في زيادة الحالة سوءًا.

(*) التعمية المزدوجة أحد الأساليب البحثية التي تستخدم لضبط أثر بعض المتغيرات الدخيلة. ويتم فيها إخفاء هذه التجربة وطبيعة المعالجة، والمتغير المستقل المستخدم على كل من الباحثين المساعدين والمشاركين في التجربة. ولا يعرفون ذلك إلا بعد انتهاء التجربة. وفي التجربة المشار إليها في النص لا يعرف الباحثون المساعدون والمشاركون من المرضى، أي المجموعتين هي التي تناولت الدواء الحقيقي وأيها تناولت الدواء الوهمي (المترجم).

ويتمثل الأمر المثير بشأن الأدوية الوهمية في أنه كثيرا ما تتسم بالفاعلية الكبيرة عند استخدامها منفردة خاصة في علاج الاضطرابات النفسية (عند مستوى ما بين ٣٠ إلى ٤٠ بالمائة). وعلى نحو مشابه، ربما يكون لتأثيرات الدواء الوهمي بعض الفاعلية العلاجية النفسية، ولا يوجد ما هو سيئ من هذه الناحية. وفي حال مساعدة الدواء الوهمي على تحسين الأمور لدى الأفراد، فهو دواء فعال في هذه الحالة. وقد ترسخ في الأذهان أن توجهات الأفراد ومعتقداتهم تتسم بالأهمية فيما يخص كلاً من التعرض لأحد الاضطرابات النفسية ثم التعافي منها. وفي الحقيقة، ربما يكون أثر الدواء الوهمي أحد العناصر التي يتضمنها العلاج الفعلي هو الثقة في فاعلية هذا الدواء والاعتقاد في جدواه. فإذا كان الفرد لديه ثقة تامة في طبيعة عملية العلاج، فسوف يؤدي هذا الأمر في حد ذاته إلى حدوث تحسن ملحوظ.

أساليب العلاج النفسي

تستعين أساليب العلاج النفسي بوسائل نفسية وليس فسيولوجية من أجل إحداث التغييرات المأمولة في الحالة النفسية للمريض. ومن ثم فهي تتعامل مع الأفكار والمشاعر والسلوكيات. وهناك العديد من أنواع العلاج النفسي، اثنان من بينها تم وصفهما بإيجاز في المثال الثاني في مطلع هذا الفصل. ثم نقدم بعد ذلك وصفا للأنواع الأساسية من العلاج، إلا أن القائمة التي نقدمها ليست بالقائمة الجامعة بأي حال من الأحوال.

أساليب العلاج التحليلي النفسي/ الدينامي النفسي

تقوم أساليب العلاج التحليلى النفسي أو الدينامي النفسي على الحاجة إلى فهم اللاشعور، والتركيز على تشكيله بدءا من العلاقات المبكرة في حياة المرء،

وبخاصة علاقاته بالوالدين. ويهدف هذا النوع من العلاج إلى التوصل إلى الصراعات الكامنة التي تكون مترسبة في اللاشعور وإظهارها في الشعور(*). وتتضمن أهم الأساليب المستخدمة في ذلك (بخلاف قدر كبير من المناقشات) التداعي الطليق وتفسير الأحلام. (ويقوم التداعي الطليق على الاستماع لما يقوله المريض في استجابة حرة لبعض الكلمات المحورية).

ويعتمد هذا النوع من العلاج على قدر كبير من التفاعل بين المريض والمعالج النفسي. ويعد الطرح أحد الجوانب المهمة من هذا التفاعل، والذي يمثل جانبا مهما من جوانب العلاج النفسي التحليلي: فعندما يحدث الطرح يجعل المريض النفسي المعالج محور تفاعلاته الانفعالية. وعلى نحو طبيعي، ترتبط هذه التفاعلات بأفراد آخرين أو بمواقف أخرى في حياة المريض، جرى لها طرح بعد ذلك ووضحت الآن أمام المعالج النفسي. ويمكن أن يحدث أحيانا أيضا طرح مضاد يجعل الطبيب المعالج فيه المريض محل تفاعلاته الانفعالية.

وبوجه عام، تتسم أساليب العلاج بالتحليل النفسي أو الدينامي النفسي بأنها تستغرق وقتا طويلا للغاية، ومن ثم فهي باهظة التكلفة، ولذلك فهي متاحة وحسب لمن لديهم وقت كاف ومن لديهم مال وافر. إلى جانب ذلك، ليس من المفيد استخدامه مع الأفراد الذين يعانون من بعض الحالات المرضية، مثل القلق الشديد أو الاكتئاب الشديد أو كليهما.

(*) يقصد به تحويل المشاعر والانفعالات التي يكنها المريض، وإسقاطها على المعالج. وهناك ثلاثة أشكال للطرح (التحويل) كما يقرها فرويد في نظريته وهي:

١- الطرح الإيجابي، ويقصد به استبدال العلاقة العلاجية من طرف المريض بعلاقة انفعالية نحو المعالج.

٢- الطرح السلبي، ويقصد به تكوين علاقة عدوانية نحو المعالج النفسي أو رافضة لعملية العلاج.

٣- الطرح المختلط، ويجمع بين الشكلين السابقين من الطرح، طبقا لحالة المريض الانفعالية.

وخلال العلاج بالتحليل النفسي يقوم المعالج بعمل تحليل لهذا الطرح لتحرير المريض منه، وذلك بأن يفسر المعالج هذه العملية للمريض، ويبين له سبب ذلك، وكيف يمكنه التحكم فيه والسيطرة عليه. كما يحتمل أن يحدث الطرح من قبل المعالج نحو المريض (المترجم).

أساليب العلاج السلوكي

تقوم جميع أساليب العلاج السلوكي في الأساس على مبادئ التعلم والتشريط التي ذكرناها في الفصل الثاني عشر. كما ذكرنا أيضا العديد من أنواع العلاج التي اشتقت من هذه المبادئ. ويقوم العلاج السلوكي في جوهره على القول بأنه على الرغم من أن الاستبصار مفيد للإنسان، فإن السلوك هو الشيء الذي يحتاج إلى تغيير. وإليك مثالاً لفرد يعاني من قلق الامتحانات، فقد يرجع هذا الشعور بالقلق إلى مجموعة متعددة من الأسباب التي تشكل خليطا من خبرات سابقة وظروف حالية. هذه الخبرات السابقة لا يمكن تغييرها، إلا أنه من المهم تغيير سلوكيات الفرد عندما يكون متوجها إلى قاعة الامتحانات.

وعلى هذا الأساس، يعد العلاج السلوكي علاجا شديد النوعية للسلوك في مواقف وسياقات معينة، كما أنه يستند إلى أهداف واضحة المعالم تتم مناقشتها مع المريض حول جوانب السلوك التي تحتاج إلى تغيير. فعلى سبيل المثال، ما الذي تعنيه كلمة "قَلِق" على المستوى السلوكي لهذا الفرد في ظروفه الخاصة؟ وإذا ما قال الفرد إنه "يشعر بأنه ليس على ما يرام"، فما الذي يعنيه ذلك طبقا لما يفعله؟ وإذا ما وصف شاب نفسه على أنه يخاف من الانضمام إلى مجموعة من الأفراد، فما الذي يعنيه هذا الأمر بالمصطلحات الدقيقة حول طبيعة ما يفعله وما لا يفعله في المواقف الاجتماعية كافة؟ وإذا ما وصف زوجان أنفسهما على أنهما "يتشاجران ويتعاركان دوما"، فما معنى كلمة "دوما" في هذا السياق، ومن يقدم لهما تعريف لكلمتي "يتشاجران ويتعاركان"؟ فبمجرد أن يتم وصف السلوكيات الخاصة، وبمجرد أن يتم التوصل إلى اتفاق حول طبيعة ما يريد الفرد تغييره بالضبط، يمكن حينئذ توظيف أنواع الأساليب الخاصة بتغيير السلوك التي تم وصفها في الفصل الثاني عشر.

أساليب العلاج المعرفي السلوكي(*)

تتعامل أساليب العلاج السلوكي مع السلوك فحسب، وهذه هي الخاصية الأساسية للتعريف. وعلى هذا النحو، فإنها لا تحمل أي شيء له صلة بالأفكار والمشاعر. إلا أنه إذا ما اعتقد أحد الأفراد أن الأفكار والمشاعر تؤثر على السلوك أو تساعد على تحديد طبيعته، فيكون من المفيد في هذه الحالة أن نهتم بها، ونتعامل مع السلوك ذاته بصورة مباشرة. ويعد هذا بالتأكيد معتقدًا ذائع الانتشار في حياتنا اليومية.

وتم تطوير صور عديدة من العلاج المعرفي السلوكي (CBT) كطريقة لتحقيق ذلك، وتهدف إلى التعامل مع كل من السلوك والمعتقدات غير التوافقية. ويهدف العلاج المعرفي السلوكي ببساطة إلى التحكم في المشاعر والانفعالات غير السارة من خلال المساعدة على تقديم أساليب أفضل للمرضى لتفسير خبراتهم. ولنأخذ مثالا شائعا على ذلك نقول، يميل الأفراد الذين يعانون من قلق أو اكتئاب

(*) العلاج السلوكي هو أسلوب علاجي يستخدم مبادئ عملية التعلم وقوانينها ونظرياتها، ويطبقها تطبيقا عمليا لإحداث تغييرات في سلوك الأفراد للتغلب على بعض المشكلات السلوكية التي تواجههم. وذلك بتعديل سلوكهم غير السوي المتمثل في الأعراض المرضية التي يعانونها، وتنمية سلوكهم الإرادي السوي. أما العلاج المعرفي، فيهدف إلى محاولة دمج الفنيات التي ثبت فاعليتها في العلاج السلوكي مع الجوانب المعرفية للحالات المرضية. هذا بالإضافة إلى اهتمام العلاج المعرفي بالجانب الوجداني للمريض، وبالسياق الاجتماعي المحيط به من أجل إحداث التغييرات المنشودة في سلوكه. ويتضمن العلاج المعرفي السلوكي- كما ورد في سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية لمكتب الإنماء الاجتماعي بالكويت- تغيير السلوك من خلال عدة مراحل، الأولى: تدريب الفرد لكي يكون ملاحظا جيدا لسلوكه، ومساعدته على تحديد مشكلاته في ضوء النظر إليها على أنها قابلة للحل. أي حث الفرد وتشجيعه على اكتشاف ذاته ومراقبتها. والثانية: تتم فيها مساعدة الفرد على إحداث التغيير المعرفي والانفعالي والسلوكي. أما المرحلة الثالثة، فتركز على تعزيز التغييرات التي تم إحداثها في سلوك الفرد وتعميمها على سياقات أخرى، وتجنب حدوث الانتكاس (المترجم).

شديد إلى تشويه أفكارهم بطرق يسودها القلق والاكتئاب. ويساعدهم المعالج المعرفي السلوكي على التوصل إلى طرق لتغيير هذا النمط من التفكير، ومن ثم يسهم في تخفيف الشعور بالقلق أو الاكتئاب.

ولا يتم نسيان السلوك، إذ يصبح سلوكنا ملائما في نهاية العملية العلاجية. وتؤدي الأفكار وطرق التفكير الجديدة إلى طرق جديدة لاختبار السلوك الآخر وللقيام بعمل أشياء جديدة. فعلى سبيل المثال، فإن الفرد الذي يتعرض لتغيرات واسعة النطاق في السلوك، خاصةً في الاتجاه السلبي، يمكن تشجيعه على الاحتفاظ بسجل دقيق من أي تغيرات مزاجية تحدث في العمل وفي المنزل. والاحتفاظ بهذا السجل ومراجعته ربما يؤدي إلى تغييرات في أفكار الفرد عن "الأمور التي تسير في مسار خطأ في العمل وتجعله عصبيا في المنزل". وفي هذا المثال من أساليب العلاج المعرفي السلوكي، تم اقتراح الاحتفاظ بسجلات للسلوكيات، والتي بدورها تغير المعتقدات أو الأفكار أو طرق التفكير، وهو ما يغير بدوره المشاعر بشأن الموقف.

ويساعد القائمون بالعلاج المعرفي السلوكي المرضى النفسيين على استبدال نوع من التفكير بنوع آخر. فعلى سبيل المثال، ربما تكون الأفكار التي تجول بالخاطر هي: "لماذا أكون دوما عديم الفائدة؟"، و"لماذا لا تسير الأمور لدي أبدا في نصابها الصحيح؟"، و"وها أنا أسير في ذلك الاتجاه من جديد، وأخسر كالمعتاد". وتقود مثل هذه الأفكار الفرد إلى المزيد من المزاج والأفكار السلبية. ومن الأفكار البديلة التي يمكن تدعيمها ما يلي: "إنني أجيد هذا الأمر"، "ويمكنني أن أواجه هذا الأمر؛ فقد أمكنني من قبل أن أواجه ما هو أسوأ منه"، "هذا تحدٍ يمكنني أن أواجهه الآن"، فإذا ما كان هذا النوع من استبدال الأفكار يبدو كقوة التفكير الإيجابي، المعروف طويلا في كتب المساعدة الذاتية، فيرجع حينئذ إلى طبيعته. ويحمل التفكير الإيجابي قدرا كبيرا من القوة.

وكما هو الحال في الكثير من الأساليب العلاجية، يقوم العلاج المعرفي السلوكي على التدخل اللفظي والعمل على تغيير المعتقدات من أجل تغيير السلوك. وعلى الرغم من ذلك، فمن المهم أن نقول إن الأداء الناجح لشيء ما يتسم بفاعلية أكبر لأحد الأفراد أكثر من التغييرات البسيطة في المعتقدات. فعلى سبيل المثال، يعد اجتياز الامتحان بنجاح أو الذهاب إلى إحدى الحفلات أو إلقاء خطاب، دون إعاقة بسبب الشعور بالقلق، كل هذه أمور بالغة الفاعلية أكثر من مجرد الاعتقاد في إمكانية قيام الفرد بالأمور دون المحاولة الفعلية للقيام بذلك. فتغيير المعتقدات وتغيير السلوكيات مهم، إلا أن التغييرات في السلوك هي ما يؤدي إلى الإحساس بشعور أكبر من الفاعلية الذاتية. ومن ثم يساعد هذا الأمر الفرد على وضع نظام فعال للتغذية الراجعة، وهو ما يعد حلقة بالغة الفاعلية وليس حلقة مفرغة.

أساليب العلاج الإنسانية

قدمنا في مستهل هذا الفصل منحيين علاجيين بصورة مختصرة في مثال مشاهد من الحياة، أحد هذين المنحيين هو المنحى الإنساني. حيث تؤكد هذه النوعية من العلاج على النمو وتحقيق الذات، والتعامل مع الفرد بالكامل، وليس بعض الجوانب من سلوك الفرد أو نسق معتقداته. وتقوم الفكرة على مساعدة المرضى على إيجاد نوع من الاتصال مع أنفسهم "الواقعية" واكتشاف طبيعة أهدافهم ورغباتهم الأساسية. وكجزء من هذا العمل، يتم تشجيعهم على إظهار مشاعرهم ودوافعهم الدفينة وإبرازها في الوعي الشعوري.

وإلى هذا الحد، يمكن أن يشير هذا الوصف إلى أن أشكال العلاج الإنساني مشابهة للعلاجات النفسية الدينامية، فهي تصل إلى المدى الذي تعنى فيه بالقوى الكامنة لدى الشخص. إلا أن المنحى الإنساني من العلاج يتركز بشكل أساسي في الظروف الحالية والوقت الجاري وليس على الخبرات الماضية. وعلى هذا، فهو يمثل مزيجا بين أنواع العلاجات النفسية من ناحية والسلوكية من ناحية أخرى.

ويعتبر العلاج المتمركز حول العميل هو أكثر أنواع العلاج الإنساني شيوعا وشهرة، والذي قدمه كارل روجرز (١٩٦١)(*). ويقوم على التصور القائل بأن الإنسان، أيا كانت طبيعة مشكلاته النفسية، يعرف ذاته أكثر من أي فرد آخر. وعلى هذا الأساس، يكون المعالج النفسي مجرد مسهل وميسر أكثر من كونه شخصا يعالج ويطرح أسئلة. والهدف هو مساعدة الفرد في لطف على تحقيق الاستبصار الذاتي، ويقوم الأسلوب الأساسي على التعاطف، الذي كثيرا ما يتخذ صورة التأكيدات المحايدة إلى الإيجابية لما يمكن أن يقوله الفرد، مثل التلعثم في الكلام وغيره.

وبذلك تكون أساليب العلاج الإنسانية أساليب لفظية في الأساس، رغم أنها تعتمد كثيرا على التحدث من جانب المريض أكثر من المعالج. ومن خلال الوقوف على طبيعتها، نجد أنها نادرا ما تتسم بالفاعلية مع أشكال الاضطرابات الأكثر شدة. فالشخص الذي يشعر باكتئاب شديد لا يجعله يستجيب بفاعلية، على سبيل المثال، أو كان فاقد التواصل مع الأمور التي تحدث حوله، فمن غير المحتمل أن يكلل أي نوع من العلاج، الذي يعتمد على التوجيه الرقيق لما يقوله الفرد، بالنجاح في النهاية.

(*) كارل روجرز عالم نفس أمريكي (٨ يناير ١٩٠٢- ٤ فبراير ١٩٨٧)، قام مع أبراهام ماسلو بتأسيس التوجه الإنساني في علم النفس. وأسهم أيضا في تأسيس العلاج النفسي غير الموجه أو المتمركز حول العميل. مر في حياته المهنية بعدة مراحل، بدأها بدراسة الزراعة في جامعة وسكنسون، ثم اتجه لدراسة اللاهوت، ثم تحول بعد ذلك لدراسة علم النفس الإكلينيكي بجامعة كولومبيا، وحصل على الدكتوراه عام ١٩٣١، وكان قد بدأ بالفعل عمله الإكلينيكي في عيادة جماعة روشيستر لمنع إيذاء الأطفال. وأثناء عمله في هذه العيادة تعرف على نظرية أوتو رانك وأساليب العلاج النفسي، وبدأ في تطوير أسلوبه العلاجي المتمركز حول العميل. وفي عام ١٩٤٠ حصل على درجة الأستاذية في جامعة أوهايو. وفي عام ١٩٤٢ نشر كتابه الأول: الإرشاد والعلاج النفسي. ونشر عام ١٩٥١ كتابه الأبرز العلاج المتمركز حول العميل والذي عرض فيه لتفاصيل نظريته الأساسية (المترجم)

أساليب العلاج المتسعة والمختلطة والجمعية

لم نناقش إلا عددًا من الأنواع الرئيسية من العلاج مناقشة موجزة حتى الآن. لكن هناك الكثير من الأنواع الأخرى من العلاج، فعلى سبيل المثال، يهتم **العلاج الجشطلتي** بالكشف عن الصراعات والعوائق، وأن يصبح الفرد واعيا بمشاعره الحالية، والعمل عبر مزيج من أساليب التحليل النفسي، والأساليب السلوكية، وتحقيق الذات، وذلك في سياق كلي أو جمعي طبقا لافتراضات **نظرية الجشطلت الأساسية**.

ويهدف **العلاج بالواقع** إلى جعل قيم المريض النفسي بالغة الوضوح، والسعي إلى تحقيق أهداف واقعية في الحياة. أما العلاج **العقلاني الانفعالي**، فيهدف إلى استبدال الأفكار غير العقلانية (لا بد وأن يحبني الجميع دوما) بأفكار أخرى أكثر عقلانية من خلال أسلوب العلاج النفسي القائم على المواجهة. ويهدف التحليل التفاعلي إلى جعل جميع تنبؤات الاتصال أمينة ومفتوحة في سياق جماعي في كثير من الأحيان، على أن يطلب من الأفراد أن يواجهوا بداخلهم "الأب" و"الطفل" و"الراشد". وفي النهاية، يستعين العديد من المعلمين النفسيين بمزيج من الأساليب (من بينها العلاج بالعقاقير)، مع تصميم كل صورة من صور التدخل العلاجي بطريقة تتناسب مع مريض بعينه، وبصورة تخصه هو دون غيره.

إلا أن هناك نوعًا واحدًا من المناحي العلاجية، الذي مررنا عليه مرور الكرام من قبل، يختلف عن أي من الأنواع الأخرى التي تمت مناقشتها حتى الآن. إذ تتم أغلب صور العلاج بين مريض واحد ومعالج نفسي، في حين تتضمن بعض صور العلاج أكثر من مريض واحد. ففي بعض الأحيان يتضمن الموقف العلاجي عددًا كبيرًا من المرضى في الوقت نفسه. ويعد هذا هو أسلوب العلاج الجمعي

التقليدي الذي يتضمن عددًا من الأفراد لا يعرفون بعضهم خارج الموقف العلاجي. وداخل سياق هذه الجماعة، يمكن استخدام جميع أنواع العلاج.

وتكمن دلالة الجماعة في أن التشجيع المتبادل يمكن أن يتطور، مع المدح والتعليقات وثيقة الصلة بالموضوع من أفراد الجماعة حول أي مساهمات يمكن القيام بها. ويتيح هذا الأمر نظاما من المساعدة الاجتماعية (ربما يكون قاصرا بصورة طبيعية على الأفراد الذين تتكون منهم الجماعة) يتيح لأعضاء الجماعة المشاركة في النجاحات والإخفاقات، مما يساعد بدوره على زيادة أثر النجاحات وتخفيف أثر الإخفاقات.

وهنـــاك نوع آخر من العلاج الجمعي يتمثل في إشراك الزوج في العلاج أو إشراك الأسرة في علاج المريض. ويقوم هذا النوع من العلاج على القول بأن أي مشكلة توجــد لا تكمن لــدى أحد الأفراد، بل تستند إلى التفاعل بين الزوجين أو جميع أفراد الأسرة. ويعد هذا، إلى حد كبير، منحى للنسق، يتم النظر فيه إلى سلوك كل فرد، جزئيا، على أنه يرجع إلى احتياجات ورغبات وسلوكيات جميع أفراد الأسرة الآخرين. وتكون النتيجة هي نظام بالغ التعقيد. وبطبيعة الحال، ومما لا شك فيه، أن إحداث أي تغيير في سلوك ومعتقدات وإدراكات أي من أفراد هذا النسق ستُحدث بعض التغييرات في النسق ككل. غير أن هذا النوع من العلاج يستند إلى القول بأن التغييرات يمكن أن تحدث بصورة أفضل من خلال العمل في النسق ككل، أي من خلال التعامل مع أكثر من واحد من أجزائه.

التقييم

لا يجب أن يطرح السؤال الأساسي بشأن العلاج على النحو القائل: "أي هذه الأساليب العلاجية هو الأفضل؟"، بل بالأحرى يكون السؤال "هل يفيد الأسلوب

العلاجي الذي يتم استخدامه؟" وما مدى فائدة هذه الأساليب؟ وهل تغير من طبيعة الأفراد؟ وهل تجعل الأفراد أكثر سعادةً وأكثر رضا عن حياتهم؟ وهل يسهم العلاج في حل المشكلات النفسية للأفراد أو يشفي اضطراباتهم النفسية؟

وهناك تاريخ طويل من البحوث التي تمت من أجل تقييم مدى فاعلية العلاج النفسي. وتعتبر النتيجة العامة لهذه الدراسات، ومن ثم الإجابة العامة عن الأسئلة التي تم طرحها للتو هي: أن العلاج النفسي يقدم مساعدة، لكن ليس في جميع الأحيان. فمن الواضح أنه لا يوجد نوع واحد من أساليب العلاج هو الأفضل، ومن المستحيل، من هذا الدليل، أن نقول مثلا إن العلاج المعرفي السلوكي أفضل من العلاج الإنساني. فالأنواع المختلفة من العلاج مناسبة للأنواع المختلفة من المشكلات أو الظروف.

ومن الواضح أن المعالج هو العامل الحاسم في تقييمات العلاج جميعها. فبعض المعالجين أفضل من البعض الآخر بصرف النظر عن طبيعة العلاج الذي يقومون به. ومن ثم يكون السؤال الأهم هو: ما أهم الصفات الخاصة بالمعالجين النفسيين الجيدين؟ الإجابة: إنهم يتميزون بدرجة كبيرة من الدافعية ويتمتعون بحس طبيعي من طيب المعاشرة والتعاطف مع معاناة الآخرين. أما السؤال الأخير إذن فهو: هل يمكن تعلم هذه الصفات أو الخصال، أم أنها فطرية يولد الفرد بها؟ الإجابة على هذا السؤال هو أنها تجمع ما بين الاثنين معا.

وفي هذا السياق، دائما ما يبرز أثر الدواء الوهمي. إذ يمكن رؤيته من ناحية على أنه شيء يعترض طريق تقييم فاعلية العلاج. ومن ناحية أخرى، إذا كان الدواء الوهمي له أثر فعلي ويحدث فرقا لدى أحد الأفراد، فإن هذا التأثير يكون جيدا. وتكمن المشكلة في التوصل إلى طبيعة ما الذي يؤثر وفي ماذا يؤثر. إلا أنه من وجهة نظر الفرد الذي يعاني من المشكلة، لا يهم كثيرا بما يثبت فاعليته، ما دام يظل ذا فاعلية.

البحث عن المساعدة

من وجهة نظر عملية وشخصية، متى يجب على الفرد أن يسعى في طلب المساعدة المهنية لصعوبة نفسية يواجهها؟ من الصعب- إلى حد كبير- أن نحكم على توقيت استفادة أحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة من العلاج النفسي أو الإرشاد النفسي، سواء أكانت مناسبة أم لا. بل ومن أكثر الأمور إشكالية أن نضع في الاعتبار الظروف الخاصة بالفرد.

وفي النهاية، يهتم الفرد بحسن الحال الانفعالي، وعندما تسير هذه الحالة الانفعالية في مسار خاطئ بشكل من الأشكال، وعندما تكون الحالة الانفعالية غير سارة أو غير مبهجة، أو تكون بالغة الشدة حتى إنها تتدخل في الحياة اليومية له، فقد تدعو الحاجة إذن إلى طلب المساعدة، سواء أكانت هذه المساعدة في صورة عقاقير أو علاج نفسي. وعلى هذا، فما الذي يمكن فعله من أجل الحفاظ على حُسن الحال الانفعالي للفرد؟

وترتبط الإجابة عن هذا السؤال -إلى حد ما- بتدريب الفرد وتنمية ذكائه الوجداني. وكبداية، من المهم أن نتعلم أن نتقبل مشاعرنا. وتتمثل أحد أشكال قيام الفرد بذلك في فصل الذات عن مشاعره قليلا وملاحظة هذه المشاعر بدلا من الانغماس فيها. فإذا ما تملك الفرد شعور بالقلق، فمن السهل إذن المضي فيه قدما وجعله طاغيا. كما يعد أيضا من السهل على نحو معقول السيطرة على هذا الشعور، والتغلب عليه. ولا تكون النتيجة المترتبة في أي من هاتين الحالتين مفيدة أو سارة. والطريقة الأفضل تتمثل في متابعة هذه المشاعر والارتباط بها، والتفكير فيما قد يكون أدى إليها، ثم ملاحظتها جيدا ومتابعة ما يحدث لها. والأمر الأكيد هو أن هذه المشاعر ستمر، فلا شيء باق، لا شيء يبقى للأبد.

ويعد تعلم إدراك الوقت الذي يكون فيه الفرد معرضا للاعتلال جزءًا من التقبل، وليس الصراع. فعلى سبيل المثال، إذا عانى الفرد من قلة النوم لليالٍ عديدة، أو عانى من صور تفاعل غير سارة أو باعثة على القلق في العمل أو المنزل، أو إذا كان الفرد تعرض لتوه لانهيار علاقة غرامية له، يكون الفرد في هذه الحالات عُرضةً للاعتلال على المستويين النفسي والجسمي. ويعني هذا أن الفرد أكثر عُرضةً لارتكاب أخطاء من قبيل أن يتخبط أو أن يقول ما لا يجب أن يقوله للآخرين، بل ويكون الفرد أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا. وبمعنى آخر، لا تكون النظم الدفاعية للفرد، من بينها جهازه المناعي، على ما يرام كما كانت في الوضع الطبيعي. وفي هذه الأوقات، من المهم أن يتم التعرف على حالة الاعتلال التي يعاني منها الفرد وأن يأخذ الأمور ببساطة، وألا يأخذ الأمور بتعنت وتشدد، بل وأن يهون على نفسه قليلا.

وعلى الجانب الإيجابي، يكون من المهم أيضا أن يتوصل الفرد إلى جوانب القوة والضعف لديه. ويكون من المفيد بطبيعة الحال أن يُحسن الفرد من جوانب الضعف لديه، إلا أنه يعد من الأمور الأكثر أهمية أن يتوصل بالضبط إلى طبيعة ما لديه من مواهب، ويعرف كيف ينميها ويطورها. وتكون نتيجة ذلك أن يزيد من احترامه لذاته، وهو ما سيساعده أيضا على الارتقاء في كثير من مناحي حياته. ومرة أخرى، يتعلق هذا الأمر بتعزيز حسن الحال الانفعالي للفرد.

والطريقة الأخرى التي يمكن للشخص أن يعزز من خلالها شعوره الشخصي بحسن الحال تتم من خلال الاندماج مع الآخرين. ويتمثل ذلك في شعور الإنسان بالراحة في وقت تسير فيه كل الأشياء من حوله بشكل سيئ، ويتطلب ترتيب أولويات الفرد وقابليته لما يدور حوله انفعاليا، دائما التفكير خارج حدود الذات والاهتمام برفاهية الآخرين، حيث يساعد ذلك في تعزيز حسن الحال الانفعالي الخاص بالفرد.

في النهاية، وحتى إذا قام الشخص بكل تلك الأشياء وبعض الأشياء الأخرى المتطلبة منه، ولكنه استمر في الاعتناء بنفسه فقط، واستمر أيضا في حالة الاستغراق في القلق أو الاكتئاب أو تقلب المزاج أو الميل للهلوسة أو التفكير المتشائم، أو الأفكار البارانويدية، فإن ذلك يتطلب المساعدة العلاجية. وعند نقطة التفكير في المساعدة من المهم أن نتذكر أن هذا لا يعني الضعف، ولكنه إشارة إلى القوة التي وصل بمقتضاها الشخص إلى مستوى من النضج يسمح له بالوعي بجوانب قصوره.

وبطريقة مشابهة من المهم أن نتعرف علي أنه لا يوجد أي شعور بالخزي يرتبط بتعاطي الأدوية الموصوفة لتحسين الحالة المزاجية للفرد، على سبيل المثال، أو لتقليل قلقه. بمعنى أن كون الشخص في حالة مزاجية أقل اكتئابا أو قلقا يعني سهولة التدخلات الطبية للعلاج. فمن الصعب جدا على المعالج النفسي أن يبدأ علاقة علاجية مع مريض في حالة اكتئاب لا يستطيع بسببها الاستجابة للمعالج، أو في حالة قلق لا تمكنه من التحدث بشكل منطقي مع المعالج. وفي الوقت الذي يمكن ألا "تعالج" فيه العقاقير المشاكل النفسية، فإنها تمثل خطوة على طريق العلاج.

وبعد ذلك، سيكون القرار الوحيد هو تحديد نوع العلاج الذي سيتم استخدامه. وتمثل تلك المسألة اختيارا شخصيا يعتمد ببساطة على ما يناسب حالة كل مريض على حدة.

وبغض النظر عن ذلك، ربما يكون الاختيار الأهم هو اختيار المريض للمعالج بشكل أكبر من نوع العلاج نفسه. فعلى الشخص أن يختار المعالج الذي يشعر بالانجذاب الطبيعي والألفة نحوه، حيث سيكون العلاج في هذه الحالة أكثر فعالية. وفي تلك النقطة، سواء كان بسبب المعالج، أو العلاج أو تأثير العقار الوهمي فلن يكون ذلك مهما بالنسبة لك.

ملخص الفصل

- في المجتمعات الغربية كانت هناك فترات طويلة من العلاج الوحشي لمرضى الاضطرابات العقلية الخطيرة. وكان القرن الماضي هو بداية تحسن طبيعة العلاج التي تقدم للمرضى.
- هناك أنواع مختلفة من مقدمي العلاج للاضطرابات العقلية، وهم الأطباء النفسيون والاختصاصيون النفسيون الإكلينيكيون مرورا بممرضات العلاج النفسي.
- يبدو أن الأسس الأخلاقية الخاصة بعلاجات الصحة العقلية معقدة، بحيث تشمل طبيعة العلاقة بين المريض والمعالج النفسي وعلى خصوصية الإحاطة بالمعلومات الخاصة بالمريض.
- هناك فروق ثقافية عامة وفروق ثقافية فرعية، بما فيها الجندر (نوع الجنس) في التعرض إلى أنواع خاصة من الاضطراب العقلي.
- يمكن تقسيم العلاج إلى أنواع نفسية وحيوية.
- الأنواع الرئيسية من العقاقير التي تستخدم في علاج الاضطرابات العقلية تقلل القلق، والأعراض الذهانية مثل الهلاوس والمعتقدات الخاطئة، والتقلبات المزاجية، والاكتئاب بشكل خاص ومعالجة النشاط الزائد عند الأطفال.
- استخدم العلاج بالصدمات الكهربائية منذ ما يزيد على ٥٠ سنة في علاج الاكتئاب الشديد. وأصبح استخدامه الآن محيرا بشكل أكبر منه في الستينيات.

- لتقييم فعالية العلاج بالعقاقير (أو العلاج النفسي)، من المهم الوعي بالآثار الوهمية المحتملة للعلاج. فربما تكون الفاعلية عائدة إلى معتقدات الشخص فيما يتعلق بتلك الفعالية.

- تتمثل الأنواع الرئيسية من العلاج النفسي في: الدينامي النفسي/ التحليلي النفسي، والسلوكي، والمعرفي السلوكي، والإنساني، وهناك أيضا أنواع أخرى تشتمل على: العلاج الجشطلتي، والواقعي، والعقلاني الانفعالي.

- يتم العلاج الجمعي مع الأشخاص الذين لا يعرفون بعضهم خارج المجموعة، ويتم فيه استخدام كل الأساليب العلاجية النفسية.

- يستند العلاج الخاص بالزوجين والعلاج العائلي على وجهة نظر تشير إلى أنه يجب النظر إلى نسق العائلة على أنه هو الذي يضطرب، أكثر من كون أحد الأفراد هو يضطرب ببساطة.

- أثبت العلاج النفسي فاعليته، ولكن ليس في كل الحالات. ولكن العامل الأكثر حسما في ذلك هو خصال المعالج التي تتمثل في طبيعته الهادئة ودفئه وتعاطفه مع مرضاه ودافعيته المرتفعة.

- من الممكن تعزيز حسن الحال الانفعالي للفرد عن طريق استخدام عدد من الأساليب في الحياة، مثل تقبل مشاعره الخاصة. وفي حالة عدم فاعلية تلك المساعدة الذاتية للفرد يكون من الأنفع طلب مساعدة العلاج النفسي.

أسئلة واحتمالات

- هل تعتقد أنه يمكن تحسين أنواع علاج الاضطرابات النفسية التي تستخدم حاليا في العالم الغربي؟ كيف توصلت إلى ذلك؟
- تحت أية ظروف، سوف يكون من الملائم للمعالج النفسي أن يكون على علاقة شخصية مع المريض؟
- هل هناك أية ظروف يقوم المعالج النفسي فيها بانتهاك سرية العلاج؟
- هل تعتقد أنه من المعقول أن يتم دائما الحصول على موافقة المرضى قبل تعرضهم لمحاولة نوع جديد من الإجراءات العلاجية؟
- من خلال خبرتك، ما الفروق الرئيسية في التعرض للمشكلات النفسية بين الرجال والنساء؟ إلى أي مدى تعتقد أن تلك الفروق متعلمة؟
- فكر في الأشخاص الذين تعرفهم والذين تم وصف عقاقير لهم للتخلص من بعض المشكلات النفسية. هل كانت العقاقير فعالة؟ ما شعورك إذا تم وصف تلك العقاقير لك؟ إذا كنت غير متأكد من مدى قبولك لتلك العقاقير، حاول أن تفكر بالضبط لماذا يعتبر ذلك صعبا بالنسبة لك؟
- إلى أي مدى توافق على وجهة النظر التي تقول بأن الشخص المصاب بمرض نفسي يمكن أن يتعافى منه إذا حاول بشكل أكثر جدية؟ يعتقد العديد من الأشخاص أن هذا هو الواقع في بعض الحالات دون الأخرى. إذا كانت لديك تلك المشاعر المختلطة، حدد الفروق بين هذين النوعين من

الاضطرابات. لماذا تعتقد أن هناك نوعا يمكن التحكم فيه بسهولة دون الحاجة إلى المساعدة العلاجية الخارجية بشكل أكبر من الآخر؟

- إذا كانت لديك صعوبة نفسية أو اضطراب عقلي، هل تفضل العلاج بالعقاقير أو العلاج النفسي أو كليهما؟
- هل لديك أي خبرة شخصية بتأثير العقار الوهمي؟ كيف يمكنك أن تفسر الآلية التي تتعلق بذلك؟ بمعنى آخر: كيف يمكن أن تؤثر اتجاهاتنا ومعتقداتنا على صحتنا؟
- إذا احتجت إلى المساعدة النفسية، أي أنواع العلاج النفسي ستقوم باختياره؟ لماذا اخترت ذلك النوع من العلاج النفسي؟ ماذا عن الأنواع الأخرى من العلاج؟ هل ستقوم بنفس التوصية لأعضاء عائلتك أو أصدقائك أم هل تعتقد أن اختلاف الأشخاص من الممكن أن يتطلب اختلاف المعالجين النفسيين؟
- هل عرفت أيًا من المعالجين النفسيين "الطبيعيين" أو الأشخاص القادرين ببساطة علي مساعدة الآخرين على حل مشاكلهم النفسية؟ ما خصائص هؤلاء الأشخاص؟
- فكر في المواقف التي مررت فيها بخبرة قوة فاعلية الجماعة؟ هل تعتقد أنه من المعقول أن مثل تلك الآثار يمكن أن تستخدم في العلاج النفسي؟
- بعيدًا عن الدليل "الرسمي"، ما تخيلك للفعالية العامة للعلاج النفسي؟ إلى أي مدى تتخيل أنه سيكون فعالا؟ ما العوامل التي ستزيد أو تقلل من فاعليته؟

- ما وسائلك في تعزيز حسن الحال الانفعالي لديك وصحتك النفسية؟ هل يتبع أصدقاؤك وأعضاء عائلتك نفس الطرق أم هل لديهم اتجاهاتهم الخاصة؟ ما الفروق ولماذا تعتقد أنهم توصلوا إلى تلك الفروق؟
- هل تعرف جيدا متى تحتاج إلى المساعدة النفسية؟ إذا كنت تعتقد أنك لن تحتاج أبدا إلى مثل تلك المساعدة، اذكر الأسباب.

الفصل التاسع عشر

الحياة بصفة عامة

تنمية الإمكانات الشخصية

على الرغم من أن هذا الكتاب يمكن اعتباره مؤلفا نفسيا، وعلى الرغم من أن المادة التي يحتويها تم اقتباسها من العديد من البحوث العلمية الرصينة، والتي تعد مقبولة تماما من جانب الباحثين النفسيين في هذا المجال، فإنه لم يتم عرضها بصورة موضوعية. فلقد تمت كتابته من خلال أسس منهجية تنهض على التحيز الإيجابي المعترف به بشكل صريح، فالهدف من هذا الكتاب ليس إطلاع القارئ على بعض الموضوعات النفسية، ولكن الهدف هو تزويده بالأسس السليمة التي تساعده في تطوير حياته أو حياتها الشخصية. وهذا يستلزم بطبيعة الحال تبني موقف إيجابي من جانب القارئ كما هو الحال عند الكاتب.

إن الهدف من هذا الكتاب ليس الاطلاع على المعارف النفسية فقط، ولكن أيضا لكي يتم توظيفها، بحيث يصبح مفيدا وعمليا في الحياة اليومية. فهو ينهض في الأساس على القناعة بأننا يمكن أن نستعين ببعض مما توصل إليه علم النفس "الموضوعي" من أجل توظيفه في تحسين حياة الفرد الشخصية، ومن أجل التخلص من المتاعب والصعاب اليومية، ولجعل حياة المرء أكثر ارتياحا مع ذاته، وذلك من أجل تطوير تفاعلاته الشخصية مع الأسرة والأصدقاء، وكذلك لجعل حياة العمل ووقت الفراغ الخاص به أكثر إمتاعا.

وتتحدد إحدى الطرائق لتحقيق هذا الأمر من خلال إعادة النظر في هذا الكتاب مرة أخرى، بأن تأخذ من كل فصل ما دون فيه من مقترحات وتوجيهات والعمل من خلالها. وهذا من شأنه أن يتيح لأي قارئ أن يكون مجموعة كبيرة من الأساليب والاحتمالات من أجل إحداث تغييرات مفيدة ونافعة في حياته يمكنه توظيفها. وكنتيجة طبيعية، من المفيد أيضا مراجعة المادة الخاصة بالكتاب. وما يتبع هذا الأمر هو تلخيص لنوع البرنامج الذي ينبغي أن يتم تطويره عمليا.

وتعتبر هذه الاقتراحات والتوجيهات ببساطة البداية فقط. وجميعها مأخوذة من الفصول التي يتضمنها هذا الكتاب. فمن الممكن أن نتوصل إلى نظام أكثر شمولية وتكاملا من النظام الذي يهدف إلى تطوير قدراتك وإمكاناتك الشخصية في مناحي الحياة كافة. ففي دراسة علم النفس، من المفيد والمجزي أن تضع هذا الأمر في قائمة أهدافك الرئيسية التي تود تحقيقها.

الانفعال

عليك العمل جاهدا من أجل تحسين مهاراتك في التعرف على انفعالاتك، وكذلك التعرف على انفعالات الآخرين وما الذي تعنيه لك في تفاعلك معهم أو في علاقتك بهم. قم بتطوير قدرتك على التحكم الذاتي في انفعالاتك، وتعلم كيفية تجنب الانفعالات غير المرغوب فيها، وكذلك الحفاظ على الانفعالات التي تمثل مصدر إمتاع لك. أعط اهتماما كبيرا لحياتك الانفعالية الداخلية وما تراه من استجابات انفعالية للآخرين. عليك أن تقيم ماهية المعلومات التي تزودك بها استجاباتك الانفعالية. بعبارة أخرى، اجعل هدفك هو تحسين ذكائك الانفعالي، وهو أمر يمكن تحقيقه لا محالة.

الدافعية

فكر في حياتك من خلال النظرية التي قدمها ماسلو عن المدرج الهرمي للدوافع (انظر: الفصل الخامس). هل تجد نفسك موجودا في مستوى معين؟ وكيف يمكنك أن تتخطاه؟ في أي من المجالات الخاصة بحياتك تجد أنك محقق لذاتك؟ قم بإعداد بعض الشروط التي يمكنك من خلالها تحقيق ذاتك في جميع المناحي الخاصة بحياتك. وقم بترتيب أهدافك وفقا للأولويات المتاحة أمامك. ضع في اعتبارك الدرجة التي تكون مدفوعا من خلالها رغما عن إرادتك لتحقيق أمر ما، أو حاجتك لامتلاك السلطة في يدك، أو حاجتك لجمع الأموال. فكر في المناسبات عندما تمر بخبرة فترة التدفق وتعمل على تطوير برنامج لزيادة وتيرتها. فكر في المناسبات التي تكون قد وصلت فيها إلى ذروة الخبرات وتفكر في ذلك الوقت في كيفية حصولك على المزيد.

الحياة الاجتماعية

١. اعمل على إيجاد طرق لتحسين كل علاقاتك الاجتماعية، بدءا بالأسرة حتى الأصدقاء، ووصولا إلى زملاء العمل. فكر بشكل مفصل في أي علاقات حميمة مررت بها أو لا تزال قائمة في الوقت الراهن، ثم قم بإعداد قائمة تحصر فيها كل المميزات والعيوب الخاصة بتلك العلاقات. ابتكر طرقا يمكن من خلالها العمل على تطوير هذه العلاقات. فكر في كل الأنماط الخاصة بالحب التي مررت بها، ومرة أخرى، حاول أن تجد طرقا يمكن أن تحسن هذه العلاقات من خلالها عن طريق تعديل سلوكياتك واتجاهاتك الخاصة.

٢. حاول أن تجد طرقا لتحسين تواصلك مع الآخرين، سواء كان لفظيا أو غير لفظي. حاول أن تقضي بعض الوقت وأنت منتبه للغة الجسم الخاصة بك، وقارنها بلغة الجسم الخاصة بباقي الأشخاص. ثم اعمل على إيجاد بعض الطرق لتحسينها. قم بدراسة أساليب التواصل الفعالة والمؤثرة، وحاول أن تختار منها ما يجعل التواصل الخاص بك أكثر فاعلية.

٣. فكر في كل شبكات التواصل التي تمثل فيها جزءا، وحاول أن تجد طرقا ربما تحسنها. حاول أن تسأل نفسك بعض التساؤلات الأصيلة واللماحة حول ما إذا كنت تستخدم قوالب نمطية مع أشخاص آخرين أم لا ، وما إذا كنت متعصبا أم لا، أو تمارس أي شكل من أشكال التمييز. قم بتطوير برنامج شخصي لضمان أن هذا لن يحدث بعد الآن.

٤. فكر في القيادة الخاصة بك وسلوك الأتباع، وحاول أن تجد طرقا تكون من خلالها أكثر فاعلية. فكر في نمطي القيادة وأيهما تفضل: النمط التحويلي أم الانتقالي، ولماذا. إذا كنت لا تحب كثيرا أن تكون قائدا، حاول أن تستنتج ما هو السبب الذي أدى إلى ذلك، وعما إذا كنت راضيا عن الاستمرار بهذه الطريقة أم لا.

الشخصية والذات

قم بعمل وصف مفصل عن شخصيتك، وحدد إلى أي مدى توجد بها بعض المشكلات أو العيوب، ثم فكر بعد ذلك في بعض الطرق التي يمكن من خلالها تعديل هذه الجوانب السلبية. فكر في الطريقة التي تقوم من خلالها بتعريف نفسك وعما إذا كنت شاعرا بالسعادة بتلك الطريقة التي تعمل بمقتضاها أم لا. قم بتطوير أفضل التعريفات الخاصة بذاتك أو بنفسك بقدر ما تستطيع وفكر في الطرق التي ربما تغيرت من خلالها مخططاتك غير التوافقية المبكرة. قم بتطوير نوع من

التدريب التأملي، وعند القيام بذلك، تعلم القيام بملاحظة نفسك في كل ما تقوم به. قارن سلوكك الخاص عندما تتناول المشروبات الكحولية أو لا تتناولها، تدخن و/أو تتعاطى أي مخدرات أخرى مع سلوكك المعتاد. حاول أن تتعرف على الأسباب التي تدفعك لتعاطي مثل تلك المواد (إذا كنت تقوم بذلك) وإذا كنت ترغب في الاستمرار في القيام بهذا الأمر أم لا.

تربية الأطفال

قارن التربية الخاصة بك، مع نمط التربية التي تقوم بتطبيقها على أطفالك، لو كان لديك أطفال، أو التي سوف تقوم بتطبيقها في المستقبل. فكر في الأخطاء التي يتكرر حدوثها من جيل لآخر، ثم حاول أن تبتكر برنامجا يضمن أن ذلك لن يتكرر بعد الآن. فكر فيما إذا كنت تقوم بمعاملة البنات والأولاد بطريقة مختلفة عن بعضهم ولماذا. قم بإعداد قائمة بالجوانب الأكثر صعوبة الخاصة بتربية الأطفال، أو التي تعتقد من وجهة نظرك أنها أمور معقدة. قم بتطوير طريقة للتعامل مع تلك الصعوبات.

التقدم فى العمر (الشيخوخة)

فكر بصورة مفصلة في جميع التغيرات التي لاحظتها على نفسك عندما بــدأت تتقدم في العمر. ثم فكر في الدرجة التي تغيرت إليها شخصيتك الأساسية أو يحتمل أن تتغير إليها في المستقبل. فكر في الطرق التي يكون لديك القدرة من خلالها على تحسين طريقتك في التعامل مع الأشخاص الكبار في السن. ثم قم بإعداد قائمة بالمميزات التي حظيت بها في كل مرحلة عمرية من مراحل حياتك.

في كل ميادين الحياة، والتي يمكنك أن تتعلم من خلالها بعض الأشياء، قم بتطوير بعض الأساليب من أجل تحقيق تعلم أكثر كفاءة. قم بتطوير بعض الأساليب الخاصة من أجل تحسين ذاكرتك، وذلك بعد أن تنتهي من تحديد أكثر نقاط الضعف فيها. وقم كذلك بتطوير طرق يمكن من خلالها أن تتجنب التأثر بأمور معينة بصورة غير ملائمة أو مشروطة بظروفك، سواء في المنزل أو العمل وهو الأمر الذي لا ترغب في حدوثه. قم بممارسة التفكير بنوعيه الخطي (المباشر) والجانبي. قم بابتكار بعض المواقف التي يمكنك أن تصبح من خلالها إنسانا مبدعا، وببساطة قم بممارسة الإبداع. فكر في المشاكل الموجودة في حياتك الشخصية، وكذلك الحياة الخاصة بالأشخاص الآخرين الذين تعرفهم، ثم حاول القيام بحل تلك المشكلات من خلال استخدام التفكير المرن والأصيل.

المشكلات والصحة

عليك قضاء بعض الوقت في تأمل صحتك النفسية وحسن الحال، وحدد ماهية أنواع الاضطرابات التي ربما تكون مررت بخبرتها (حتى ولو كانت بصورة جزئية) أو التي ربما تمر بها في الوقت الراهن. حاول أن تتوصل إلى الأمور التي أدت إلى تلك الصعوبات أو المشاكل، وحاول أن تكتشف إذا كنت قادرا أم لا على التحكم فيها بنفسك. فلو لم تكن قادرا، أبحث عمن يساعدك. حاول أن تجد لنفسك نظاما يعمل على توفير حياة نفسية صحية جيدة، بدلا من الخضوع للضغوط بأشكالها المختلفة. تدرب على الحديث والكتابة حول أي صعوبات تتعرض لها في حياتك. فكر في تلك المواقف التي لا تحاول الدخول بسببها في صراعات، ولكنك ترغب في طلب المساعدة من الخبراء في مثل هذه الأمور.

حاول أن تبحث عن الأيدي الخبيرة التي تكون متاحة أمامك للاستعانة بها وأين تكون. حاول أن تكتشف إلى أي درجة ترغب في أن تكون مسئولا فيها عن استمرارك في عيش حياة حسنة الحال، وفي مصيرك الخاص، وإلى أي مدى يمكنك القيام بأقصى ما تستطيع من أجل تحقيق ذلك.

بعض الكلمات النهائية (الملخص)

بعد الانتهاء من القراءة والعمل في هذا الكتاب، فإنك سوف تكون على علم ودراية بأساسيات علم النفس، والتي يكون البعض منها ذا معنى مقبول بالنسبة لك والبعض الآخر لا. وتعتمد الفروق بين هاتين الاستجابتين على المعرفة المسبقة لهذه الأساسيات، أو إن كنت "قد عرفت" شيئا ما مسبقا أم لا عن هذه الأمور. وبعبارة أخرى، لو أنك قمت بقراءة شيء وكنت مهتما به بطريقة كبيرة فيما مضى أو شعرت بأنك عرفت ذلك بطريق الحدس أو أنك كنت تلاحظ ذلك بطريقة مجردة، أو أنك عرفته قبل الآن، وأنك لهذا السبب، ربما، تفكر على أساس أنه شيء مجرد "مفهوم عام أو عادي".

وفي بعض الأحيان، نجد أن القراءة حول شيء ما نكون على دراية به من قبل أو بطريقة ضمنية يترتب عليه إحساس يظهر من خلال قولنا "ما الجديد؟" ففي هذا الكتاب، حاولت أن أوضح بعض الأفكار التي ربما تكون قد جالت في خاطرك والتي تكون، على الرغم من ذلك، تم الحصول عليها أو اقتباسها من بعض البحوث الأساسية.

إن ما أطمح فيه أنه كنتيجة لقراءتك هذا الكتاب سوف تصبح إنسانا مسلحا بسلسلة من الأساليب العملية والاحتمالات التي يمكنك تطبيقها على حياتك الشخصية، وتوظيفها في علاقاتك الاجتماعية في العمل والمنزل. ويكون الهدف من

وراء القيام بهذا الأمر تحديدا، بالطبع، هو الهدف الذي يسعى معظم الأشخاص عادة لتحقيقه، وهو، إضفاء بعض التحسينات الملموسة على خبراتهم اليومية وعلى حياتهم بصفة عامة. وكما سبقت الإشارة إلى هذا الأمر في الفصل التقديمي، فإن علم النفس يدور حول الحياة الخاصة بالأفراد؛ سواء من الناحية الداخلية الشعورية وكذلك تفاعلاتهم مع العالم الخارجي المحيط بهم، وبصفة خاصة العالم الخاص بأناس آخرين.

وعلى الرغم من أن هذا محترم من الناحية العلمية، والناحية المنهجية، وما يكون عليه الأمر بالنسبة للبحث الصحيح في علم النفس، فإنه يجب أن يظل متأصلا في الحياة اليومية. ولهذا السبب، نعود إليه في كل مناسبة من المناسبات. كما أن علم النفس هو عبارة عن الدراسة العلمية للسلوك والعمليات العقلية، ولكنه يهتم كذلك بالناحية العلمية التطبيقية بصورة جوهرية. وهناك جانب يتعلق بكون الإنسان فضوليا لديه **حب الاستطلاع**، لكي يقوم بالبحث عن فهم العالم الذي يحيط به وبالمكان الذي يعيش فيه. على أساس، أن أي شيء له قيمته وقدره ليتم دراسته لمجرد هذا الشيء نفسه. ومع هذا، فلو أن مثل هذه الدراسة يمكن أن يتم توجيهها لتحسين العالم وتطوير الحياة لهؤلاء الذين يعيشون به، فإنه في هذه الحالة يكون الأمر أفضل بكثير. ويمكن تطبيق مثل هذه النظرة، من الناحية المنطقية تطبيقها على دراسة في أي شيء مهما كان نوعه، ولكن يبدو من الناحية العملية أنها وثيقة الصلة بدراسة علم النفس، حيث يكون الشخص هو القائم بالدراسة وهو أيضا موضوع الدراسة.

وترجع هذه النقطة بنا أيضا إلى الوراء إلى الفصل التقديمي، والذي تمت الإشارة فيه إلى بعض النقد الرقيق للمنحى الذي اتخذه علماء النفس الأكاديميون خلال المائة عام المنصرمة. وبإيجاز، فقد أصبحوا علميين بشكل مبالغ فيه بالنسبة

لصالحهم هم، أو، على الأقل، من أجل مصلحة المبحوث نفسه. إن جوهر العلم التقليدي هو الموضوعية. وقد حاول الباحثون من علماء النفس (في بعض الأحيان بطريقة إبداعية بشكل أكبر) تطبيق منحاهم شديد "الموضوعية" على ما يقومون به من عمل. على الرغم من أن هذا الهدف يعتبر أمرا جديرا بالثناء، فإنه محكوم عليه بالفشل بكل تأكيد. فالذاتية تتكامل مع الظروف الإنسانية. وبالتالي، كيف يمكن أن تتحقق الموضوعية في صورتها الكاملة عندما يقوم الإنسان بدراسة الإنسان. فهذا يكون أصعب بكثير مما لو قمنا بدراسة صخرة أو مادة كيميائية أو قاع المحيط أو الكواكب والنجوم. وإذا انتقلنا إلى دراسة الإنسان سنجد أن الموضوعية والذاتية ستبرز لا محالة. ومن ثم يتعين علينا أن نعي ذلك وأن نضعه في الاعتبار.

ولكي تجعل هذه النقطة متكاملة بشكل أفضل قليلا، فإن العلم يقوم على أساس الاعتقاد بأن هناك حقيقة موضوعية، وأن تلك الحقيقة يمكن معرفتها من خلال العالم كملاحظ مدرب. وهناك نقطتان مهمتان تجدر الإشارة إليهما: الأولى أن الموضوعية التامة يمكن التدريب عليها، ويظل الإنسان موضوعيا بصورة جوهرية تحركه انفعالات حياته الداخلية، وصراعاته التي تكون لا شعورية تماما. وهذه المظاهر التي تكون إنسانية لا يمكن تجاهلها بالمرة. والنقطة الثانية: ما الذي يحدد وجهة النظر الموضوعية عن المنضدة؟ من الشمال، من الجنوب، من أسفلها، من أعلاها؟ من المنطقة القريبة منها، عن بعد منها؟ وماذا عن المنضدة من الداخل؟ وهكذا. فإذا كانت وجهة النظر الموضوعية عن تلك المنضدة إشكالية بهذه الصورة، فكر حول ما يمكن أن يكون موضوعيا فيما يتعلق بالإنسان.

وعلى ذلك تصبح محاولة أن تكون "موضوعيا" أمرا مفهوما، وبوجه خاص، إضفاء المشروعية على الاتجاهات الفكرية التي سادت في العصر الفيكتوري والتي يتأسس عليها العلم المعاصر. إلا أن العديد من النتائج العلمية بدأت بالمطالبة

بالتساؤل عن طبيعة ما يسمى بالموضوعية، والتي أتت بشكل أساسي من المجال العضوي الصارم الذي يختص بالجوانب الفيزيائية شبه الذرية. لذلك، فإن ما حدث هو أخذ المبحوث إلى اتجاه القياس العضوي، وهو الذي أدى بعلم النفس إلى فقدان ثراء الخبرة الإنسانية. ولحسن الحظ، فإن الثراء ما زال موجودا في الحياة اليومية لو أن الإنسان اتخذه لنفسه طريقا واحدا بعناية ليسير من خلاله نحو البحث العلمي الرصين في علم النفس، عندئذ سيكون من المحتمل أن يجد الطريق الذي يكون شائقا ونافعا. هذا هو الهدف الذي كان يرمي إليه هذا الكتاب، ونأمل أن يكون قد تحقق.

قائمة المراجع

Ainsworth, N.D.S. (1979) Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932–937.

American Psychiatric Association (1994) *Diagnostic and Statistical Manual*, 4th edn. Washington, DC: APA.

Asch, S. (1956) Studies of independence and conformity: a minority of one against a unanimous majority. *Psychological Monographs: General and Applied*, 70, 1–70.

Bowlby, J. (1973) *Attachment and Loss*, vol. 2. *Separation*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980) *Attachment and Loss*, vol. 3. *Loss*. New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.

Ekman, P. & Friesen, W.V. (1969) Nonverbal leakage and cues to deception. *Psychiatry*, 32, 88–106.

Erikson, E.H. (1971) *The Life Cycle Completed*. New York: Norton.

Freud, S. (1933) *New Introductory Lectures on Psychoanalysis*. Trans. 1975, J. Strachey. London: Pelican Books.

Goffman, E. (1967) *Interaction Ritual*. Garden City, NY: Doubleday/Anchor.

Gross, J.J. (1998) The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

James, W. (1884) What is an emotion? *Mind*, 9, 188–205.

Kohlberg, L. (1984) *The Psychology of Moral Development*. San Francisco: Harper & Row.

Konin, E. (1995) Actors and emotions: a psychological perspective. *Theatre Research International*, 20(2), 132–140.

Kubler-Ross, E. (1969) *On Death and Dying*. New York: Macmillan.

Larsen, R.J. & Buss, D.M. (2002) *Personality Psychology: Domains of Knowledge about Human Relationships*. New York: McGraw-Hill.

Lazarus, R.S. (1991) *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R.S. (1993) From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *American Psychologist*, 46(8), 819–834.

Lazarus, R.S. (1999) *Stress and Emotion*. New York: Springer-Verlag.

Lefton, R. & Buzzotta, V. (2004) *Leadership through People Skills*. New York: McGraw-Hill.

Maslow, A. (1954) *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.

Maslow, A. (1971) *The Further Reaches of Human Nature*. New York: Viking Press.

Melzack, R. & Wall, P. (1983) *The Challenge of Pain*. Harmondsworth: Penguin.

Milgram, S. (1974) *Obedience to Authority*. New York: Harper & Row.

Overton, A. (2005) *Stress Less*. Auckland, NZ: Random House.

Pavlov, I.P. (1927) *Conditioned Reflexes*. Oxford: Oxford University Press.

Pennebaker, J.W. & Segal, J.D. (1999) Forming a story: the health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254.

Pervin, L.A. (1989) *Goal Concepts in Personality and Social Psychology*. Hillsdale, NJ: Laurence Erlbaum.

Piaget, J. (1952) *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press.
Rogers, C.R. (1961) *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
Schachter, S. (1964) The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state. In L. Berkowitz (ed.) *Mental Social Psychology*, vol. 1. New York: Academic Press, pp. 49–80.
Scherer, K.R., Wallbott, H.G. & Summerfield, A.B. (1986) *Experiencing Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
Selye, H. (1956) *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
Skinner, B.F. (1938) *The Behaviour of Organisms*. New York: Appleton-Century-Crofts.
Solomon, R.C. (1994) *About Love: Reinventing Romance for Our Times*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
Sternberg, R.J. (1986) A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119–135.
Super, D.E. (1990) A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown, L. Brooks and Associates. (eds) *Career Choice and Development*, 2nd edn. San Francisco: Jossey-Bass.
Thase, M.E. & Lang, S.S. (2004) *Beating the Blues*. New York: Oxford University Press.

المؤلف فى سطور

كينيث سترونجمان

يعمل أستاذا لعلم النفس، بكلية الآداب، جامعة كانتربري، بنيوزيلاندا منذ خمس وعشرين سنة. حصل على درجاته العلمية من الكلية الجامعية بلندن، وعمل بجامعة إكستير لسنوات عديدة. وهو عضو في العديد من الجمعيات العلمية، منها الجمعية الملكية في نيوزيلاندا، وجمعية علم النفس البريطانية، وجمعية علم النفس النيوزيلاندية. نشر عشرة كتب، معظمها في موضوع الانفعالات والخبرة الانفعالية وتضميناتها، ومنها كتاب: من الحياة اليومية إلى النظرية العلمية، صدر منه حتى الآن خمس طبعات. كما نشر عددا هائلا من المقالات العلمية، وكتب كثيرا للقارئ العام غير المتخصص في العديد من موضوعات علم النفس، والتي كان يقدمها مزيجا من المضامين العلمية والأسلوب البسيط والشائق الذي يمكن أن يفهمه غير المتخصص في علم النفس، ويوظف ما فيه لرفاهيته وسعادته. ويشغل كينس سترونجمان الآن منصب نائب رئيس الجامعة (للآداب). وهو كذلك رئيس مجلس الإنسانيات في نيوزيلاندا.

المترجم في سطور

أ.د. معتز سيد عبد الله

- أستاذ علم النفس الاجتماعي والشخصية، عميد كلية الآداب، جامعة القاهرة.

- ترجم خمسة كتب في موضوعات الخجل، وإدارة التغيير التنظيمي، وتفسير السلوك الاجتماعي، والقلق، والشخصية والذكاء والفروق الفردية، إضافة إلى الكتاب الحالي (علم النفس في حياتنا اليومية). وراجع وحرر مجموعة من الكتب منها السعادة مصدر الثروة النفسية، والتعاون، والأسس النفسية للتنميط، وتقييم البحوث العلمية.

- ألف منفردا (وبالاشتراك) أربعة وعشرين كتابا في عدة موضوعات، أهمها: التعصب، والعنف، وعلم النفس الاجتماعي والشخصية، وعلم النفس الجنائي، والشائعات والحرب النفسية، والإبداع والابتكار في منظمات العمل، والتفكير الإبداعي، وأسس إدارة التغيير التنظيمي (جزأين)، والأسرة والأبناء في مرحلة المراهقة، والخلافات والنزاعات الزوجية والطلاق، والتنشئة الأسرية للمراهقين، وآليات الإبداع في العلوم الاجتماعية.

- نشر منفردا (وبالاشتراك) ستة وأربعين بحثا في مجال علم النفس الاجتماعي والشخصية، شملت مجموعة من الموضوعات البحثية أهمها التعصب والعنف، والحوادث المرورية، والثقة والإيثار وسلوك المساعدة، وإدراك المخاطر البيئية، والزواج العرفي، والمعتقدات الصحية، والخجل، والفكاهة وآليات النقد الاجتماعي.

- أشرف على سبع عشرة رسالة ماجستير ودكتوراه في مصر والمملكة العربية السعودية، وناقش وحكم العديد من رسائل الماجستير والدكتوراه في مصر والسعودية والكويت واليمن والبحرين .

- حصل على عدة جوائز أهمها، جائزة عبد الحميد شومان للعلماء العرب الشبان في العلوم النفسية والتربوية، وجائزة اتحاد الجامعات العربية لأحسن بحث علمي، وجائزة الدولة التشجيعية في العلوم الاجتماعية، وجائزة جامعة القاهرة للتفوق العلمي في العلوم الإنسانية. وجائزة الدولة للتفوق العلمي في العلوم الاجتماعية.

التصحيح اللغوي: رجب عبد الوهاب
الإشراف الفني: حسن كامل